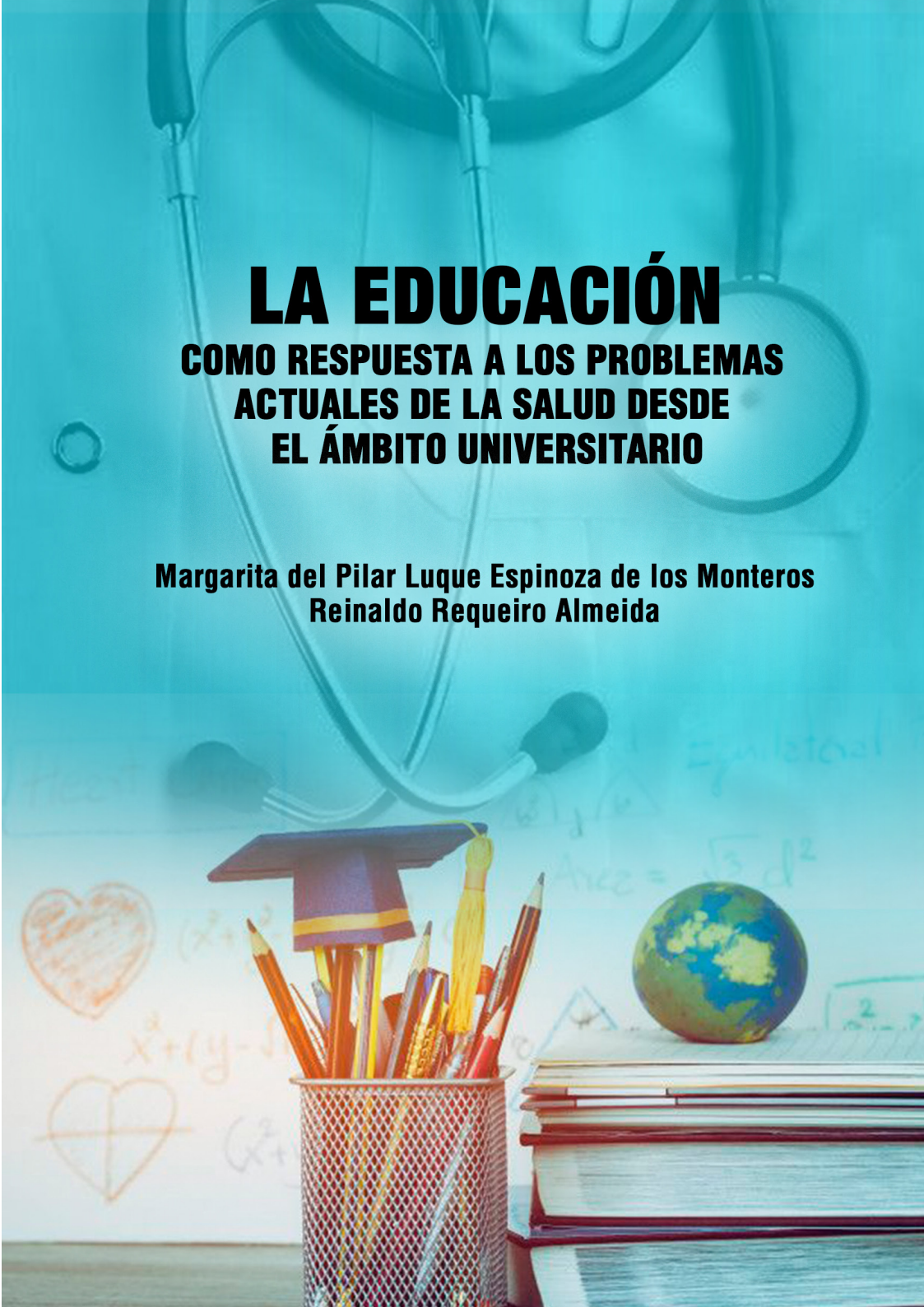
LA EDUCACIÓN

COMO RESPUESTA A LOS PROBLEMAS ACTUALES DE LA SALUD DESDE EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

Margarita del Pilar Luque Espinoza de los Monteros
Reinaldo Requeiro Almeida



LA EDUCACIÓN

COMO RESPUESTA A LOS PROBLEMAS ACTUALES DE LA SALUD DESDE EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

Margarita del Pilar Luque Espinoza de los Monteros
Reinaldo Requeiro Almeida

Dirección editorial: PhD. Jorge Luis León-González
Representante del sello editorial: Mg. Carmen Priscilla Guerra-Maldonado
Diseño de carátula y maquetación: D.I. Yunisley Bruno-Díaz

ISBN: 978-9942-7147-5-6

© Editorial UMET, 2025. All rights reserved.

La evaluación científica y metodológica de la obra se realizó a partir del método de Revisión por Pares Abierta (Open Peer Review).

Este libro es una publicación de acceso abierto con los principios de Creative Commons Atribution 4.0 International License, que permite el uso, intercambio, adaptación, distribución y transmisión en cualquier medio o formato, siempre que dé el crédito apropiado al autor, origen y fuente del material gráfico. Si el uso del material gráfico excede el uso permitido por la normativa legal deberá tener permiso directamente del titular de los derechos de autor.

Editorial UMET
Universidad Metropolitana
Gral. Francisco Robles 411, Quito,
Ecuador, 170143

AGRADECIMIENTOS

Los autores, Margarita del Pilar Luque Espinoza de los Monteros y Reinaldo Requeiro Almeida, expresan su más sincero agradecimiento a los estudiantes de la carrera de educación de la Universidad Metropolitana del Ecuador, cohortes 2018-2024, por su valioso trabajo de campo en la búsqueda y sistematización de la información científica relacionada con su carrera y objetos de estudio, lo cual ha sido fundamental para la consumación de esta obra.

Agradecemos también a nuestros colegas del claustro por sus aportaciones en la revisión y el debate acalorado de los temas discutidos.

Finalmente, extendemos nuestra gratitud al personal de apoyo de la universidad, cuya implicación anónima y con humildad mediante su actividad auxiliar de investigación ha sido invaluable.

¡A todos, muchas gracias!

COMITÉ
EDITORIAL

PhD. Carlos Xavier Espinoza-Cordero, Universidad Metropolitana, Ecuador

PhD. Abel Sarduy-Quintanilla, Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Cuba

PhD. Adalia Liset Rojas Valladares, Universidad Metropolitana, Ecuador

PhD. Farshid Hadi, Islamic Azad University, Irán

PhD. Alejandro Rafael Socorro-Castro, Universidad Metropolitana, Ecuador

PhD. Héctor Tecumshé-Mojica-Zárate, Centro Regional Universitario Oriente- Universidad Autónoma Chapingo, México

PhD. Rolando Medina-Peña, Universidad Metropolitana, Ecuador

PhD. José Luis Gil-Álvarez, Universidad de Cienfuegos, Cuba

PhD. Kseniya Kovalenko, Altai State University, Russian Federation

PhD. Lázaro Dibut-Toledo, Universidad del Golfo de California, México

PhD. Lidia Díaz-Gispert, Universidad de Otavalo, Ecuador

PhD. José Gervasio Partida-Sedas, Centro Regional Universitario Oriente- Universidad Autónoma Chapingo, México

PhD. Luis Lizasoain-Hernández, Universidad del País Vasco, España

PhD. Maritza Librada Cáceres-Mesa, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México

PhD. Marta Linares-Manrique, Universidad de Granada, España

PhD. Noemí Suárez-Monzón, Universidad Iberoamericana del Ecuador, Ecuador

PhD. Norma Graciela Soria- León, Universidad Metropolitana, Ecuador

PhD. Raúl López-Fernández, Universidad Bolivariana, Ecuador

PhD. Raúl Rodríguez-Muñoz, Universidad de Cienfuegos, Cuba

PhD. Rogelio Chou-Rodríguez, Universidad Bolivariana, Ecuador

PhD. Romel Vázquez-Rodríguez, Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Cuba

PhD. Rubén García-Cruz, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México

PhD. Samuel Sánchez-Gálvez, Universidad de Guayaquil, Ecuador

PhD. Yailen Monzón-Bruguera, Universidad Metropolitana, Ecuador

PhD. Yanet Rodríguez-Sarabia, Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Cuba

DEDICATORIA

Con mucho cariño, dedicamos esta obra a los estudiantes de la carrera de educación de la Universidad Metropolitana del Ecuador. Su perseverancia y confianza en nosotros, sus maestros, han sido fundamentales para llevar adelante la conclusión del libro y con ello, el aprendizaje de una parte de su noble oficio. A ellos dedicamos este trabajo porque son conscientes de que, en el ejercicio de la educación, deberán dar mucho más de lo que puedan recibir, y es esa entrega la que nos inspira y motiva a seguir formando a futuros educadores comprometidos y apasionados.

ÍNDICE

Prólogo 11

Introducción 17

01 **CAPÍTULO I.**

Promoción de salud universitaria

1.1. Enfoques globales de la promoción de salud 25

1.2. Comunidad, familia y trabajo digital 43

1.3. Nativos y migrantes digitales una vez más. La cuestión de salud 61

02 **CAPÍTULO II.**

Promoción de salud en la universidad actual

2.1. Problemas de salud de los estudiantes 75

2.2. La salud de los profesores universitarios ante la cuestión ergonómica 101

2.3. Impacto de las relaciones interpersonales en el contexto universitario 133

03 **CAPÍTULO III.**

Contribuciones probables de la educación universitaria en promoción de salud

3.1. Hacia una sociedad digital saludable 151

3.2. ¿Qué esperar de la universidad en materia de promoción de salud? 174

3.3. Formación, desarrollo profesional y salud 192

PRÓLOGO

Para mí es un honor ser convocado a la lectura de esta obra de dos autores de la prestigiosa y creciente Universidad Metropolitana del Ecuador (UMET), una institución acreditada que se ha comprometido con la excelencia y que ha realizado valiosas contribuciones a la calificación incesante de la fuerza laboral de ese hermano país.

Son muchas y conocidas las obras de los autores de la UMET, comprometidos con su universidad y con la mejora social asentada en sólidos resultados de la ciencia y la técnica, visibles en valiosos proyectos de investigación y de vinculación con la sociedad. Los autores de esta obra no constituyen la excepción.

Si bien me ha complacido sumergirme en las páginas del libro, no oculto que, por su derrama inquietante, pude haberme retraído del compromiso de prologarle. Al ser consciente yo, y al tener una noción de los riesgos que comporta el desmesurado uso, aunque ya rutinario, de los procederes digitales en la vida cotidiana, comprendo que avanzamos hacia uno de los desafíos más temidos para la humanidad que, radica no solo en el desbordamiento tecnológico, sino también en el probable acceso a una inteligencia artificial descontrolada, todo ello me ha hecho pensar un poco más detenidamente al momento de escribir estas palabras.

Los efectos de las tecnologías de la información y el conocimiento en la salud humana devienen un objeto de estudio que la ciencia sigue tomando en cuenta con mucha premura, muy especialmente lo que concierna a la educación, en tanto, es fundamental para dar cumplimiento a los propósitos humanistas que la sociedad actual se ha trazado. El texto exhibe un aviso perentorio para recapacitar y proceder con más conciencia en lo que corresponde a la Promoción de la Salud, lo identifico como un suceso meritorio que instiga a penetrar en la complicada correlación entre la tecnología y salud en la educación universitaria y desde ella para con la sociedad. A lo largo de sus páginas, el lector se enfrentará a la necesidad de comprender cómo los avances tecnológicos,

aunque a menudo siendo beneficiosos, han tenido por otro lado, un impacto significativo, y en ocasiones negativo, en la salud de estudiantes, profesores, familias y la sociedad en general.

No he hallado un escrito anterior que, trate con tal libertad la extensión de semejantes desafíos, develando un horizonte que, hasta hoy, ha persistido bastante subestimado. No obstante, es básico subrayar que los autores no se detienen en estas contrariedades, sino que asimismo brindan alternativas oportunas y factibles para bien de la promoción de la salud, lo que es lo mismo para bien de las personas.

Este rumbo diligente no solo amplía la discusión, sino que también provee de un instrumental práctico para obrar con acierto en la universidad, creo por ello que la obra es una lectura necesaria para todos los seguidores de los problemas que conciernen al bienestar de la comunidad universitaria y, aún más allá, se trata de influir y de transformar también a esa porción de la sociedad con la cual la Institución de Educación Superior se haya comprometida.

Debo expresar mi inquietud, respecto a los enfoques globales de la promoción de la salud propuestos por los autores, aun cuando, en mi humilde valoración, han sido suficientemente explicados y, siendo convenientes para la ciencia, no dejan de distanciarse, de la visión tradicional del asunto. Por ejemplo, el cuarto enfoque, que se refiere a la Tecnopromoción de la Salud, sostiene que el uso de tecnologías digitales puede favorecer conductas saludables y mejorar el acceso a información para fomentar el autocuidado.

No lo dudo, pero es bien sabido, sin embargo, que muchas personas se sienten abrumadas por la cantidad de información disponible, lo que genera confusión sobre lo que realmente es beneficioso o perjudicial. Como prologuista de esta obra, me encuentro más en sintonía con la exhortación, sobre la necesidad de ejercer una adecuada cautela respecto a la información que circula en Internet, especialmente en las redes sociales.

La comunidad, la familia y el trabajo digital guardan relaciones inseparables en la actualidad. El tiempo de permanencia en el puesto de trabajo tradicional, como las oficinas, ha sido

ennoblecido por la llegada del teletrabajo, que ofrece la oportunidad de realizar las tareas desde casa. Sin embargo, este cambio no siempre se traduce en un simple aliciente para los trabajadores; por el contrario, puede convertirse en un espacio de influencias desiguales y entrópicas, donde las dinámicas familiares generan interrupciones variadas y dificultosas que complican la concreción de las tareas.

De frente a tales retos, el teletrabajo es bien acogido puesto que representa una cercanía con el bienestar, porta conciliación probable entre el compromiso laboral y la vida personal. Tal vecindad, sin embargo, depara indistinción entre las fronteras establecidas entre lo vital y lo laboral; se requiere así preparar a los trabajadores para conducirse apropiadamente, respetando la probable imprecisión de estos límites.

En relación con la posición de los autores respecto a la distinción de "Nativos y migrantes digitales", se aborda una cuestión de salud que resulta fundamental en el contexto actual. Aunque se ha cuestionado la utilidad de dividir a las generaciones en nativos y migrantes digitales, yo mismo, como profesor, he estado en desacuerdo con tal división, aun así, reconozco que cronológicamente a las personas suelen evidenciar un comportamiento típico de frente a la tecnología, y esto es evidente en la mayoría de los casos.

No es ocioso decir que hay personas que vencen estas limitaciones adjudicadas a la edad, desechando creencias, y asumen los medios digitales con un arresto extraordinario, aprenden y ayudan a los demás. Similar acomodo y beneficio de la tecnología destaca no solo la variedad de estilos y posibilidades de aprender, más que ello, indican la conveniencia de animar un medio educativo en el que se estimule el acceso al saber por todos y para todos, sin prejuicios de un criterio generacional, por este camino también se puede ganar bienestar y salud.

Al abordar los problemas de salud que afrontan tanto los alumnos como los educadores, se profundiza la significación que subyace en las relaciones interpersonales en el entramado universitario. En este sentido, al igual que en sus anteriores análisis, los autores

se alinean con la influencia de la tecnología en la salud de las personas involucradas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Sus proposiciones van camino a liberar la angustia de quienes padecen todavía una enseñanza, que no saben conciliar con los beneficios de la emancipación tecnológica, para bien del autocuidado y para alcanzar el pleno disfrute del oficio docente. Por todo, se justifica la necesidad de reflexionar y de hacer propuestas de preparación para el avanzado contexto educativo actual.

Las informaciones sobre las oportunidades de la universidad a la promoción de la salud recogidas en el tercer capítulo, plantea líneas precisas para progresar rumbo a una sociedad digital saludable. Dicho capítulo se centra en la interrogante concluyente: ¿Qué esperar de la universidad en materia de promoción de salud? destacando la jerarquía de la formación, del desarrollo profesional y de la salud de los docentes.

Este último aspecto a menudo se encuentra oscurecido por percepciones cotidianas que consideran al educador como un ser superior, desprovisto de carencias y capaz de realizar un trabajo incansable. Sin embargo, la obra que nos ocupa destaca los matices del enfoque morbodidactogénico del cuál escuché hablar, por primera vez, en la tesis doctoral de Reinaldo Requeiro Almeida y que, revela las cualidades deshumanizantes de aquellas formas tradicionales de enseñar, en la cual predomina la innecesaria y nociva inactividad del educando, en detrimento de la alegría y de la buena didáctica. Dicho enfoque expone las influencias recíprocas del quehacer profesional en la salud tanto del que enseña como del que aprende.

Semejante fenómeno, a su vez, puede devolver a los educandos una notable carga de malestar. Por todo lo anterior, se justifica aún más la necesidad de la educación como respuesta a los problemas actuales de salud desde el ámbito universitario.

Creo certero destacar la valía de la bibliografía utilizada, la correspondencia con lo tratado y actualidad para poder profundizar en el estudio. El trabajo en esta parte, tal como

agradecen los autores, revela una labor hecha entre muchas manos durante la pesquisa, sistematización y proceso de las obras, poder disponer de estas referencias facilita el trabajo a los futuros estudiosos del tema.

Asimismo, ayuda y mucho a progresar en el razonamiento de este prometedor campo de acción científica, en el cual se entreteje el empleo de una tecnología cada vez más actualizada, cambiante y probablemente nociva con las demandas de promover una salud humana encuadrada en la demanda de límites menos dinámicos y ante lo cual es preciso aprender a adaptarnos.

Doy las gracias una vez más, por haberme convocado y termino deseando que estas, mis humildes reflexiones, sirvan para presentar dignamente las valiosas ideas de Margarita y Reinaldo expuestas en su libro que lleva en sí, el valor de asumir desde la experiencia y desde la teoría más actual el afrontamiento de tan significativos problemas, sobre un mundo donde la tecnología y la salud están cada vez más entrelazadas. Mundo en el cual la educación porta un rol crucial en la formación de ciudadanos críticos y bien informados, para bien de su propia salud y la salud de quienes le rodean.

Dr. C. Adán Fonseca Espinosa

Profesor titular del departamento de Química

Universidad de Cienfuegos

INTRODUCCIÓN

La creencia en que los problemas de salud, ya sea en el ámbito social o educativo, está asociada absolutamente a la necesidad de adoptar actitudes congruentes con la prevención, va siendo rebasada en tanto la ciencia aporta, cada día, nuevos elementos de juicios que, avanzan en favor de la interpretación de causas mucho más complejas, relacionadas con los influjos multifactoriales de estos fenómenos

Ha sido fundamental reconocer la complejidad de las influencias que hoy subyacen sobre el proceso educativo, por una parte, la sobreabundancia de información en el medio virtual y, por otro, la desactualización de los contenidos de enseñanza, así como su desarticulación con las diferentes materias de estudio que recibe el educando durante su aun larga vida como aprendiz.

Si bien la incomprensión de la multicausalidad en los procesos de promoción de salud deviene imperativa que dificulta establecer estrategias educativas certeras, que faciliten la masificación de hábitos saludables por parte de los estudiantes, promoviendo así un entorno universitario más seguro, tampoco se ha rebasado la estrechez en la concreción del compromiso social por parte de las instituciones de Educación Superior. Cuando menos la promoción de la salud universitaria queda reservada para carreras específicas e Instituciones de Educación Superior especializadas de las Ciencias Médicas y de la Salud, reduciéndose así las oportunidades de la labor preventiva.

Indica lo anterior que, la promoción de la salud no solo se restringe a la participación de agentes especializados, con ello se aparta y desaprovecha la concurrencia de otros que, desde su perspectiva, puede y deben conciliar su labor habitual con la salida de programas educativos que animen la práctica de estilos de vida saludables. La salida de las acciones de Promoción de Salud desde el currículo académico es fundamental para responder a las complejidades que comporta la diversificación de atenuantes que no van en favor de estos procesos.

Se asume por todo que, la educación como respuesta a los problemas actuales de la salud desde el ámbito universitario,

comporta que los estudiantes no solo tomen la información, se trata asimismo de que desplieguen aptitudes que les ayuden a llevar a vías de hecho en su vida cotidiana, para sí y para los demás.

Avanzar en esta dirección, supone que las instituciones educativas desplieguen diagnósticos profundos de sus condiciones de Promoción de Salud, que movilicen sus recursos organizativos y especializados para facilitar el desarrollo de buenas prácticas, de modo que pueden contar con un capital humano más capacitado para ejercer la promoción con independencia en áreas de formación específica.

Unido a ello ha de tomarse en cuenta la creación de condiciones institucionales que permitan contribuir a una mejor salud, lo cual supone la existencia de instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas y recreativas, así como las alianzas con agentes externos y entendidos en el área de la Promoción de Salud, lográndose una orientación más desarrolladora y diversificada de las políticas internas en acuerdo con las políticas públicas.

Si bien el acceso a los recursos materiales resulta decisivo para crear un ambiente propicio que no solo fomente la salud y poder concretar la realización de actividades, ello también es imprescindible para motivar a los estudiantes y trabajadores a participar activamente en el conocimiento de los contenidos de la Promoción de la salud que van en favor de su propio bienestar.

La realización de actividades de Promoción de Salud que sean integradoras y concebidas como parte del perfeccionamiento continuo de planes de estudios, debe proponerse también, de modo más específico, potenciar la formación del talento humano que tendrá a su cargo ejercer su labor en los demás niveles de enseñanza que conforman el sistema educativo. De este modo el ejercicio de la educación como respuesta a los problemas actuales de la salud desde el ámbito universitario, cristaliza a través de la incidencia en el entorno social con el cual se encuentra comprometida la Educación Superior.

Esto significa que la formación de los futuros educadores pueda realizarse de acuerdo con estrategias cada vez más actualizadas de promoción de la salud para los diferentes contextos educativos.

No debe tampoco desatenderse que, la formación permanente y la actualización en temas de salud, resultan básicos para que los educadores estén en condiciones de asumir los retos actuales y futuros en la materia.

De esta manera, se instituye un espacio de perfeccionamiento continuado que favorece tanto a los pedagogos como a los educandos. La integralidad de este enfoque resulta fundamental para enfrentar los retos contemporáneos en la esfera de una labor de salud pública que está precedida por la promoción, se toman en cuenta aquí el funcionamiento en sistemas de los distintos niveles de enseñanza para inducir una respuesta cada vez más práctica ante las amenazas a la salud para la sociedad en su conjunto.

Para ello se requiere asumir la promoción de la salud desde una perspectiva multidimensional, en la cual se deben tomar en cuenta los diversos factores de naturaleza sociocultural incidentes en el bienestar de las personas. Este bienestar, en su conjunto, es crecientemente exigente y complejo. De esta forma, se ha de promover no ya la salud individual exclusivamente, se trata aquí de favorecer comportamientos proactivos que redunden en favor de la salud colectiva, a la consolidación de colectividades universitarias resilientes ante a los retos que pueden acontecer a escala social.

El diseño de estrategias de Promoción de Salud en y para la universidad, ordenadas de forma sistémica, ha de descansar en dos direcciones concretas. En primer lugar, ha de tomarse en consideración los avances tecnológicos que han modificado la manera en que se difunde y se accede a la información. Esto supone también el planteamiento de un modo diferente de establecer las relaciones interpersonales, entre docentes y estudiantes, en el decurso del proceso de enseñanza aprendizaje.

Se requieren tomar en consideración, también aquí los factores de naturaleza social que impactan en la salud de los estudiantes, como es el caso del entorno familiar y las dinámicas de su comunidad. Ambas directrices son esenciales para delinear programas que presenten, de forma más eficaz, los requerimientos del trabajo para con este sector juvenil.

Aquí están concurriendo los influjos creados por la creciente reversible interacción tecnológica, es crucial reconocer cómo estas herramientas han cambiado la manera en que los estudiantes se actualizan sobre temas de salud. La tecnología no solo ayuda el acceso a información actualizada, sino que además puede ser utilizada para promover hábitos saludables mediante aplicaciones y plataformas digitales. No obstante, esta interacción también conlleva riesgos, como la exposición a información errónea o la dependencia de dispositivos digitales, qué pueden dañar la salud mental y física de los jóvenes. Por lo tanto, es vital integral la tecnología de manera responsable en las estrategias de promoción de salud.

Se tienen en segundo orden, los factores de connotación social que en la actualidad inciden en el funcionamiento de la familia y de la sociedad en su conjunto, es importante considerar cómo estos elementos influyen en la salud de los estudiantes. Aquí se conoce de antemano que tanto las dinámicas familiares, como el soporte emocional y económico, desempeñan un efecto preponderante en el bienestar de este importante segmento de la población.

Flagelos como la pobreza, la violencia y la discriminación, son propicios para forjar un ambiente desfavorable que restringe el acceso a la información y a recursos de salud. La universidad, como un ente dinámico de la sociedad, está llamada a tomar en cuenta estas realidades y, en consecuencia, proyectarse para construir un contexto más inclusivo y solidario, capaz de promover un bienestar asentados sobre la base del conocimiento y la autorregulación consciente de sus estudiantes.

Resulta esencial asumir que la Educación Superior de nuestros días no está apartada del dilema global que se da entre las prácticas sostenidas en un acervo cultural de salud de cualidades específicas, subyacente en la cultura social con la cual se convive, y, por otro lado, los comportamientos renovados y discordantes que ralentizan la percepción de riesgos y, con ello, la entrada en contradicción con las propuestas de prevención de la salud.

Ante esto, los estudiantes deben ser alertados de los riesgos asociados con anticipación, propiciarles los saberes y el apoyo ineludible para adoptar cambios proactivos en sus vidas. Es

esencial que las instituciones educativas les aperciban de estas dualidades mediante la educación y la sensibilización desde todos los puntos de influencias educativas posibles.

Tal esfuerzo se constituye en el nodo central para dirigir la promoción de la salud como un proceso de coordinación educativa y uso sistematizado del conocimiento científico. Al asumirse que la promoción de la salud no acontece desde una dirección única, sino conforme a un proceso diversificado y adaptable a las realidades cambiantes de la enseñanza y del aprendizaje, se asume también la conveniencia de que las universidades realicen intervenciones mejor coordinadas y con mayor grado de efectividad.

Ello involucra la colaboración entre diferentes disciplinas docentes y su integración con las actividades extra docentes. La promoción de la salud para con los estudiantes deberá involucrarlos en actividades conjuntas con sus educadores, trabajadores de servicio y profesionales de la salud, todo en una labor participativa y en condiciones de iguales para crear un entorno saludable y de participación consciente.

No puede desestimarse que para ello la concepción de los proyectos educativos resulta una piedra angular en el ordenamiento de la educación universitaria. Al interior de dichos proyectos, la promoción de la salud ha de ser también continuamente actualizada, ser concebida conforme a la novedad de un mundo digital en expansión.

Viene todo esto a subrayar la necesidad de promover la toma de conciencia en cuanto a las relaciones de un saber tecnológico aplicado a la cotidianidad, donde son pocos y habitualmente no reconocido sus afectaciones conexas; debido precisamente, a la falta del conocimiento para el autocuidado, no saber distinguir los límites de lo no saludable y, al tratarse de una cotidianidad que puede y está dando paso a una pseudocultura de la indefensión y de la desconexión social.

Por ello y también aquí la educación en salud debe ser parte integral del currículo, asegurando que todos los estudiantes reciban la información y el apoyo necesarios para tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

La representatividad de salud se sostiene en las condiciones primarias del ambiente y está intrínsecamente unida a la socialización que pudiera ir en favor de reducir el aislamiento. Ello implica que la promoción de la salud corresponde asumir también la educación para actuar en favor de preparar al futuro profesional para construir mejores relaciones y, por este camino, una vida social más saludable que se expanda en todos los contextos de la existencia.

Esta actitud surge como consecuencia de la actividad racional e interactiva con el medio ambiente, enriquecida en el contexto de la vida grupal y gracias a la memoria social, que facilita la retención informativa y la acumulación gradual del saber. Por lo tanto, constituye la base de los contenidos predictivos necesarios para una efectiva promoción de la salud en el ámbito universitario.

Sobre la base de estos elementos, se diferencia la cuestión al interior de la universidad, y en consonancia han de valorar además las aportaciones que son hechas desde las instituciones de educación superior a los procesos de promoción de la salud hacia otros espacios. Para ello resulta conveniente, en primera instancia, analizar las relaciones que acontecen entre la familia y la tecnología, por cuanto, no debe desestimarse que, ambas están ejerciendo una influencia renovada en los comportamientos de los estudiantes.

Las diversas estrategias y enfoques para la promoción de la salud, demandan hoy un enfoque sistemático que integre la educación, la prevención, la intervención, su atención a las crecientes conexiones de la salud con la tecnología, ya que esta última puede ser tanto una herramienta valiosa como un riesgo potencial para el bienestar, en ello, la distinción entre nativos y migrantes digitales subsiste aun hoy y connota diferencias que afectan las relaciones interpersonales y por tanto dejan u impacto en la salud mental.

Se tiene que diferentes afectaciones de salud mental que suelen enfrentar los estudiantes universitarios se asocian de forma reveladora a los efectos del estrés resultante de demandas de estudio y de la vida universitaria en general, unido a exigencias académicas que pueden sumarse a la cargada agenda de

estudio que afrontan, sin un suficiente apoyo social y las demás relaciones que establecen en su medio social.

Por otro lado, la salud de los profesores universitarios, fundamentalmente en lo que se conecta con las cuestiones ergonómicas ejercitan un impacto en el bienestar de estos trabajadores, asociándose de manera ineludible con la salud mental deviniendo un factor decisivo que influye en la calidad de los servicios profesionales y, por tanto, en el ambiente de aprendizaje. Ante ello resulta esencial también prestar atención a los desafíos que esto comporta.

Si bien por una parte los derroteros actuales de la educación universitaria en salud plantean la urgencia de resolver la debilidad que connota la insuficiente identificación de espacios de concreción de las intervenciones, por otro lado, no es menos cierto que tal situación deviene en oportunidad institucional a los efectos de buscar e implementar programas actualizados y efectivos, enfatizando en la adopción de un enfoque que no solo informe, sino que también empodere a los universitarios-

Empoderar a los universitarios trasciende la toma de decisiones personales informadas, se trata también de que estén en mejores condiciones de ejercer su influencia en los diferentes contextos de actuación social en una amplia relación entre la formación, el desarrollo profesional y la salud. Este aspecto subraya la importancia de preparar a los futuros profesionales no solo en sus respectivas disciplinas, también que estén equipados para promover salud de un modo pertinente y desde su práctica profesional, con independencia de su perfil ocupacional.

Al final de este libro, se presentan las conclusiones preliminares del estudio que sintetizan los hallazgos más relevantes de toda la revisión teórica actualizada. Dichas conclusiones ofrecen una visión que para nada es conclusiva, de la situación actual de la salud universitaria y las áreas que requieren atención más apremiante.

01

Promoción
de salud universitaria

1.1. Enfoques globales de la promoción de salud

En el capítulo 1 se realiza un análisis sobre la intersección entre la salud y el entorno universitario, un espacio vital para la formación de las nuevas generaciones. Los estudiantes enfrentan desafíos que afectan su bienestar físico y mental. El capítulo se divide en cinco epígrafes que abordan la promoción de salud, destacando la importancia de integrar la tecnología.

En el primero de los epígrafes, se asume que la promoción de salud, según la OMS, se plantea robustecer capacidades personales y comunitarias y transformar las situaciones sociales y económicas con el propósito de optimar la Promoción de la Salud. De otro lado, factores tales como la ausencia de consenso, las inequidades en salud, así como las barreras de tipo cultural entorpecen su ejecución global.

Aquí debemos señalar que se destacan un total de cinco enfoques en lo que se refiere el modo de enfocar la Promoción de la Salud en la actualidad y estos son: Salud en Todas las Políticas, que integra la salud en todas las decisiones; Educación para la Salud y Capacitación Comunitaria, que empodera a las comunidades; Promoción de la Salud Basada en Evidencia, que utiliza datos para guiar las acciones para intervenir y transformar el medio educativo y social en general; Tecnopromoción de la Salud, que emplea tecnologías digitales; y Salud Global y Equidad en Salud, que afronta exitosamente las divergencias y suscita la justicia social. Estos enfoques interconectados buscan mejorar la salud pública de manera equitativa y sostenible.

En el segundo epígrafe, se explica que la salud de las relaciones parentales es crucial para el bienestar familiar. Trata otros aspectos que se refiere con los conflictos y la falta de comunicación entre padres, los cuales pueden generar un ambiente tenso, afectando el desarrollo emocional de los hijos. En adición, son tratadas la terapia matrimonial y la educación popular, ambas funcionan como alternativas muy prácticas a los efectos de conducir la Promoción de la

Salud, empoderando a las colectividades para hacer más certera la toma de decisiones sobre su salud.

En adición, se explica por qué el empleo de la tecnología apegado a una actitud responsable resulta una provechosa vía para desarrollar una dinámica familiar positiva, que asuma como prioridad la comunicación y el acceso a los recursos que connotan la subsistencia y la buena salud. Se devela por qué es esencial promover un ambiente de colaboración que aminore el aislamiento y fortifique las relaciones interpersonales al interior de la familia.

En el tercer epígrafe se analizan las circunstancias existenciales que tienen que ver con los nativos y con los migrantes digitales y por qué esa condición temporal se constituye en una cuestión de salud. Los nativos, acostumbrados desde edades muy tempranas al empleo de la tecnología, son capaces de asumir con más efectividad los cada vez más renovados recursos digitales, sin embargo, se encuentran ante riesgos como la adicción y otros problemas que pueden afectar a la salud mental.

Los migrantes, sin embargo, deben acomodarse continuamente a un entorno digital cambiante y signado por muchos desafíos. Esta coexistencia intergeneracional puede producir tensiones familiares y afectar el bienestar emocional. Se subraya también la existencia de la brecha digital que deja ver las inequidades en la Sociedad de la Información.

Se ha dicho por parte de la Organización Mundial de la Salud a través de la Carta de Ottawa que "*la Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que, abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de las comunidades y, aún más importante, acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva*". (Organización Mundial de la Salud- Organización Panamericana de la Salud, 1986)

Sin embargo, son varios los factores intervinientes en que la Promoción de la salud no se haya constituido en un proceso político y social global, entre ellos se encuentra la falta de consenso en la adopción de una política global de promoción de la salud, unido a ello, las barreras que comporta la diversidad cultural y contextual.

En este caso son adicionados los intereses de carácter político y económico, la limitación de recursos, y la ausencia de sólidas evidencias respecto a la eficacia de la intervención desarrollada. También se tienen las diferencias en el acceso a los servicios de salud entre diferentes sectores de la población y la diversidad respecto a los enfoques sobre cómo se ha de llevar adelante la actividad de promoción de la salud.

De frente a semejante pluralidad puede afirmarse que se ha complicado y mucho, el panorama para establecer el funcionamiento de un marco común, que sobrepase los desacuerdos respecto a la mejor manera de proceder para coordinar procesos globales de promoción de salud que se hallen también atemperados a la realidad en cada uno de los países y regiones.

La conveniencia de acoger una perspectiva global para llevar adelante los procesos de promoción de salud, ha sido aplaudida por varios conocedores del tema, entre ellos Maddock (2019), quien realza las positivas experiencias acumuladas en materia de promoción de buenas actuaciones relacionadas con el autocuidado de la salud, como es el caso del tabaquismo y la práctica de la actividad física.

Debe tomarse en cuenta que para modelar una perspectiva global más integradora en la promoción de la salud, al abordar las complejidades y matices del bienestar humano, se hace requerir también de un enfoque holístico y personalizado, para de este modo direccionar las intervenciones y poder alcanzar un equilibrio entre lo individual y lo colectivo, de modo que se involucre a las personas, de manera proactiva,

en su propio autocuidado y tomando en consideración los profundos cambios tecnológicos que afectan a la sociedad.

Se ha hablado de la existencia de cinco paradojas de la promoción de la salud, pero, sin embargo, dejan de lado en cada uno de los casos los impactos actuales que está comportando la tecnología en la sociedad.

"*Las paradojas que se identifican y discuten en este trabajo son: 1) El paciente versus la persona, que subraya la importancia de ver al individuo en su totalidad, no solo como un paciente. 2) Lo individual versus lo colectivo, que enfatiza que la salud es un bien colectivo influenciado por determinantes sociales. 3) Los profesionales de la enfermedad versus los profesionales de la salud, que destaca la necesidad de un enfoque que promueva la participación del paciente en su cuidado. 4) Los indicadores de enfermedad versus los indicadores de salud, que señala la necesidad de utilizar indicadores que reflejen no solo problemas de salud, sino también aspectos positivos. 5) La salud como gasto versus la salud como inversión, que critica la visión de la promoción de la salud como un gasto, resaltando su potencial como inversión a largo plazo en bienestar y sostenibilidad"*. (López-Dicastillo et al., 2017).

De manera particular los efectos ambientales destacan la ventaja de atender los indicadores que más allá de medir la enfermedad, reflejen también la promoción de la salud como utilidad preventiva, para de este modo, disponer de información veraz y así poder concretar el propósito de instaurar la salud como una inversión. En cuanto a la internacionalización de los servicios de salud resalta la urgencia de tratar todas estas paradojas con un enfoque colectivo, al proponer soluciones que favorezcan por igual tanto a las personas como a las comunidades.

Estas cinco paradojas de la promoción de la salud denotan contradicciones esenciales con relación a las actuales tendencias globalizadoras. En tal sentido, las inequidades se hacen evidente como consecuencia del contraste que

subyacen en el acceso a los recursos y a los diferentes servicios de salud, esto recalca la separación de los conceptos “paciente” y “ persona”.

Antecediendo a estos posiciónamientos son los análisis de Franco (2003), quien identifica diversas actitudes hacia la globalización, algunas que son optimistas y sugieren beneficios a largo plazo, y otras que enfatizan las inequidades y el sufrimiento. En condiciones de globalización emergen las desigualdades, cambios en el poder en el sector salud, repercusiones sanitarias y ambientales, y la internacionalización de los servicios de salud.

Ha de reconocerse que si bien la globalización, engendra desigualdades y transforma, de qué modo, el poder sobre los servicios de salud no es menos cierto que, por otro lado, la transnacionalización de la asistencia facilita el flujo de saberes y prácticas de valor en la atención especializada de la salud, lo cual no necesariamente concuerda con el ejercicio de la promoción en esta área. Servicios universales, gratuitos y accesibles suponen la incurrencia de gastos que no todos los estados están en condiciones de sostener, tampoco la inversión en especializaciones médicas de vanguardia, ello representa en la práctica una oportunidad para la transnacionalización.

No obstante, países con altas expectativas de vida, tal es el caso de Japón y Suecia, han podido promover una cultura de incorporación de las mejores prácticas en sus respectivos sistemas sanitarios, colocando como centro de su gestión al bienestar de toda la sociedad y, apegados al valioso principio de la prevención. Factores de naturaleza política, económica, histórica, sociales, culturales, ambientales, entre otros, han influido en que estos exitosos modelos sigan siendo una excepción en pleno siglo XXI.

Frente a ello y retomando las ideas de Maddock (2019), se tiene que estos mismos ejemplos de países con mayores expectativas de vida y diferentes hábitos de salud, nutren la experiencia internacional y el aprendizaje cultural, lo cual

es esencial para mejorar las prácticas de promoción de la salud, por lo que recomienda observar este tipo de políticas en países que han sido exitosos. Añade que una perspectiva global no solo enriquecería la práctica profesional de salud, también contribuiría a un enfoque más efectivo y adaptado a la diversidad cultural en la promoción de la salud.

A tenor de estos elementos se hace necesario precisar los enfoques de la promoción de la salud, en tanto, permite entender y articular las diversas estrategias y métodos que pueden ser utilizados para abordar los determinantes sociales de la salud, facilitando un marco coherente para la investigación y la práctica. De este modo también, se pueden identificar y evaluar mejor las intervenciones, promover la colaboración intersectorial y empoderar a los grupos humanos, lo que a su vez contribuye a la formulación de políticas más inclusivas y sostenibles que buscan mejorar los resultados de salud a nivel global (Smolarczyk et al., 2024).

Primeramente, el enfoque de Salud en Todas las Políticas (Health in All Policies - HiAP) se basa en la idea de que la salud debe ser considerada en todas las políticas públicas, no solo en aquellas directamente relacionadas con el sector salud al tiempo que promueve la integración de la salud en la formulación de políticas en todos los sectores.

Tal dirección puede impulsar la asistencia intersectorial a fin de establecer ambientes más saludables, lo cual fue objeto de profundos análisis, durante la 8ª Conferencia Global sobre Promoción de la Salud, desarrollada en Helsinki en 2013. Se propuso allí que las disposiciones concernientes a la política tomasen en cuenta sus incidencias en la salud de las poblaciones, al asumir los determinantes sociales como es el caso de la educación, los servicios de trasporte y el medio ambiente (Shiyu et al., 2024).

Como un segundo enfoque identificamos a la Educación para la Salud y Capacitación Comunitaria, aquí la educación se reconoce como una herramienta clave para empoderar

a las comunidades en la toma de decisiones sobre su salud. Programas de capacitación que involucran a la comunidad en la identificación de problemas de salud y en la creación de soluciones locales son fundamentales. Esto incluye talleres, campañas de sensibilización y programas educativos que fomentan hábitos saludables y prevención de enfermedades. Al respecto se ha identificado en Ellerbeck et al. (2024), elementos muy relacionados.

Debe considerarse aquí que el creciente acceso de las comunidades y familias a la educación no va de la mano con un alto nivel de implicación familiar en el cuidado de la salud, menos con un aprendizaje de las herramientas de manejo emocional, por el contrario, no pocas veces los déficits de saber que connotan la mala relación interpersonal devienen detonantes de conflictos que reproduce las expectativas repetitivas de la pobreza cultural del medio.

En este caso Rock et al. (2016), refieren la existencia de una angustia acumulativa a causa de la pobreza que, por si misma, obstaculiza la participación escolar laica o religiosa y en organizaciones comunitarias, al negar a los jóvenes el acceso a los medios necesarios para su aprendizaje, así como producir vergüenza y estigmatización.

Ese nexo de interconexión entre la escuela y la familia, centrada mayoritariamente ahora en desacuerdos entre padres y docentes, respecto a métodos de dirección educativa y tratamiento en el medio para alcanzar objetivos aceptados por ambas partes, requieren ser clarificados y resueltos por los miembros a la luz de un enfoque más actualizado y socialmente más constructivo, como es el caso de una Educación para la Salud y Capacitación Comunitaria asumida mediante ayudas más específicas y orientadoras.

Concretar una intervención a nivel comunitario es decisivo a fin de mejorar la situación explicada, en tanto permite tratar de modo integral los déficits de saber y las deficientes relaciones interpersonales que inmortalizan la precariedad

cultural y el auge de la tristeza. Al animar la colaboración de las familias y comunidades en la Educación para la Salud y la Capacitación Comunitaria, se proporciona también poder acceder al aprendizaje de las habilidades de conducción emocional y, por tanto, se vigoriza la implicación de las familias en el cuidado de la salud.

Así como esto ayuda a disminuir la estigmatización y la vergüenza que suelen sufrir los adultos jóvenes, suscita a la vez un intercambio provechoso que se establece entre los padres y los educadores, visualizándose las disconformidades y la proyección hacia el cumplimiento de objetivos comunes para crear un ambiente más fraternal, lo que es esencial para alcanzar una mejor calidad de vida.

Dichas formas de intervenir además de hacer más expedita la comunicación y la comprensión entre los padres y educadores también crean un área favorable para la cooperación y el aprendizaje colectivo. Al asumir enfoques como “Slum Networking” y “Educación para la Salud y el aprendizaje Comunitario”, se instituye una asociación que mejora los esfuerzos educativos, aprobando que las comunidades además de orientar en el mejoramiento de la infraestructura incidan en el fortalecimiento de habilidades de carácter emocional y, por tanto, en otros componentes de la salud. Esta mixtura es clave para tratar de forma más completa las demandas de los jóvenes y sus familias.

Aunque lo tributado a partir de “Slum Networking” (Arputham, 2008) y el enfoque de “Educación para la Salud y Capacitación Comunitaria”, deparan semejanzas, resultan diferentes en cuanto a sus objetivos y métodos. De esta manera, Slum Networking se concentra en el mejoramiento de la infraestructura y los servicios en sitios reconocidos como informales. Se propone incorporar a las comunidades en el desarrollo urbano, abordando problemas de higiene y medio ambiente. Suscita la cooperación entre disímiles participantes para alcanzar una mayor calidad de vida en barrios marginales.

Por otro lado, la Educación para la Salud y Capacitación Comunitaria, encuentra sus fundamentos en una abundante diversidad de estudios. Sin embargo Ellerbeck et al. (2024), se enfocan, de manera muy esclarecedora, en empoderar a las comunidades a través de la educación sobre temas de salud, al tiempo que busca promover comportamientos saludables y mejorar el acceso a servicios de salud. Capacita a los miembros de la comunidad para que se conviertan en agentes de cambio en sus propias comunidades.

Las semejanzas de estos dos enfoques están en implicar a la comunidad y animar la colaboración, mejorando las condiciones para la vida y la salud de las personas en contextos endebles. Sus contrastes se hacen evidentes en que Slum Networking se concentra mucho más en la infraestructura y en el desarrollo urbano, en tanto la Educación para la Salud se enfila a lograr el propósito de promover la salud y el bienestar mediante acciones de educación. Puede abreviarse que, aun cuando ambos enfoques participan del objetivo de lograr una mejor calidad de vida de las personas, cada uno de estos enfoques utiliza métodos distintos.

Un tercer enfoque se atiene a la Promoción de la salud basada en evidencia, expresado en la utilización de datos y evidencias científicas para guiar las estrategias de promoción de la salud. Este enfoque tiene implícita la recolección y análisis de datos sobre procedimientos de salud, enfermedades y factores de riesgo, lo que permite diseñar intervenciones efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de las poblaciones. Por todo la investigación y la evaluación continua son vitales para ajustar y mejorar las estrategias implementadas. Entre autores que nutren dicho enfoque pueden citarse a Farris et al. (2004); y Fernández et al. (2005).

Para ello resulta conveniente atenernos a las dependencias inevitablesque se dan entre los factores que afectan a la salud humana, animal y ambiental, por lo que en consecuencia

se asume que la salud en cada uno de estos dominios se encuentra íntimamente conectada, y las variaciones que acontezcan en uno puede impactar en los demás.

Se trata entonces de comprender los problemas desalud que afectan al hombre bajo las aportaciones del paradigma "Una Salud", el cual fue asumido de manera oficial en el año 2008, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) momento en que se realizaba la Conferencia Ministerial Internacional de Gripe Aviar y Pandémica, desarrollada entre el 25 y el 26 de octubre en Sharm el-Sheikh, en la República Árabe de Egipto (US. Centers for Disease Control and Prevention, 2024).

Atenido a lo anterior se puede comprender que, la utilización de diferentes tipos de datos y de evidencias científicas resulta determinante para conducir las alternativas de la promoción de la salud, y atendiendo a las influencias recíprocas que, comporta un dominio de la salud sobre los demás, particularmente evidentes en la salud humana.

Para entender mejor la trascendencia de la promoción de la salud basada en evidencia, es fundamental tomar en cuenta cómo los hallazgos de investigaciones más recientes pueden informar y contribuir a mejorar las estrategias de intrusión. La evidencia alcanzada a partir de estudios como el de Peng & Ren (2024), no solo fortalece la utilidad de acoger enfoques asentados en datos, sino que además facilita información valiosa sobre las dinámicas sociales y del comportamiento que perturban la salud mental.

Al sistematizar estos descubrimientos en el diseño de nuevos programas de promoción de la salud, se crean mejores condiciones para afrontar los problemas que inciden en el medio social y, de manera particular, en las comunidades.

A manera de ejemplo se aviene lo anterior con resultados científicos que, subrayan las potencialidades que subyacen en las comunidades al momento de realizar actividades de promoción de salud y de manera particular, cuando se

trata de fomentar la práctica de la actividad física, atenidos a programas bien concebidos y, el establecimiento de espacios seguros para dichas prácticas, así como el desarrollo de eventos deportivos. Todo ello contribuye a fomentar la participación y la cooperación de los habitantes, lo que obra en favor de propiciar la adopción de estilos de vida más saludables.

Viene a colación con esto las aportaciones de Peng & Ren (2024), quienes ponen de manifiesto una vez más las conocidas relaciones entre la práctica de actividad física, los comportamientos sedentarios y los niveles de estrés percibido. Se ratificó también, con la investigación, que la práctica moderada de ejercicios y el empleo de tiempo en labores del hogar se asocian con la disminución de los niveles de estrés percibido. También con el estudio antes citado se corroboró que tanto la ausencia de la actividad física como su práctica excesiva corresponden con niveles superiores de estrés.

Tales confirmaciones apuntan a que la moderación en la carga de ocupaciones cotidianas resulta decisiva para el apropiado funcionamiento de una actividad mental libre de estrés. Se añade que las raíces del estrés percibido por las personas adultas se incrementan como resultado de la acelerada modificación social y económica del contexto en el que habitan, lo cual acrecienta considerablemente los comportamientos competitivos conforme a una presión social cotidiana.

En adición, constituyentes de tipo socio de holográficos dígase la edad, el nivel de instrucción y la condición laboral, son igualmente influyentes en la manifestación de los niveles de estrés, demostrándose con ello la alta complejidad causal de un problema social tan omnipresente como el estrés.

El cuarto de los enfoques concierne a la Tecnopromoción de la Salud y en él se resume el modo en que, el uso de tecnologías digitales puede ser positivamente influyente en

el fomento de procederes que compulsan la construcción de una buena salud, por cuanto tales tecnologías permiten facilitar el acceso a información veraz sobre salud. Aquí se tiene también el acceso a aplicaciones móviles especializadas como es el caso de plataformas de telemedicina, los intercambios en redes sociales y la adquisición de recursos en línea que, contribuyen a este propósito mediante actividades de Promoción de Salud (Mezzalira et al., 2024).

En otros casos cuentan servicios digitales que se especializan en dar la posibilidad a los usuarios de monitorear parámetros de su salud y, obtener recomendaciones personalizadas, confiables y corroborables mediante la comunicación con especialistas de la salud de forma expedita. De tal manera la tecnopromoción se constituye como un proceso cotidiano y crecientemente mejorado, facilitando de este modo, el continuo y activo involucramiento de los ciudadanos en el cuidado de su propia salud.

La Tecnopromoción de la salud como fenómeno emergente, pero muy expansivo, denota sus eficaces cualidades para transfigurar la forma en que las personas han venido procediendo para conseguir su bienestar, por cuanto, los cambios tecnológicos están propiciando el aumento de entornos más accesibles, participativos y confiables. Todo ello permite aprender y poder actuar en función de las conveniencias enarboladas por los saberes que se han acumulado en las teorías de Promoción de Salud.

Al contar entre sus peculiaridades la personalización, la Tecnopromoción de la salud se apoya en el procesamiento de datos aportados por los propios usuarios para, sobre esta base poder brindar recomendaciones acordes con las necesidades individuales, en lugar de que la persona tenga que discernir para sí las recomendaciones que le son inherentes cuando tiene que confrontar informaciones generales destinadas al conjunto de otros interesados.

En adición, la telepromoción contribuye, mediante sus recomendaciones cotidianas, a sostener procesos de aprendizaje continuo por parte de los usuarios, puesto que provee información actualizada y funcional apoyada en la evidencia respecto a temas específico de salud, un aprendizaje continuo sobre la enfermedad que, en particular padece el usuario, termina por empoderarle para que adopte decisiones convenientes para su salud.

En este contexto, es esencial considerar el enfoque en la prevención; muchas herramientas digitales están diseñadas no solo para actuar en la orientación respecto a enfermedades, una buena parte de la información que, en ellas está disponible funciona para evitarlas mediante el fomento de hábitos saludables desde una edad temprana. Incluso, se trata de jóvenes saludables pero preocupados por el autocuidado, situación que impone nuevas demandas al mercado de desarrollo tecnológico para cubrir demandas insatisfechas (Donghee Shin et al., 2023).

En complementariedad se tiene que, el empleo de las redes sociales puede contribuir a fomentar el bienestar, mediante el trasiego de informaciones relacionadas con las buenas prácticas de autocuidado y con relación a los estilos de vida, todo esto ayuda a fortalecer la calidad de los vínculos interpersonales entre los usuarios devenidos en amigos.

Las redes sociales, en tal caso, funcionan conforme a una utilidad de telepromoción de salud, al posibilitar el consumo de recursos informativos que son consonantes con el desarrollo de hábitos saludables, las personas al conectarse entre ellas comparten experiencias y se apoyan recíprocamente en el alcance de sus objetivos de bienestar.

Al avanzar hacia la constitución de verdaderas comunidades digitales de intereses, y enaltecer las buenas prácticas a nivel personal, se contribuye a aliviar el aislamiento y se suscita un ambiente de mayor apoyo y motivación. Debe decirse, no obstante, que las conversaciones en torno a temas de autocuidado, no en todos los casos, suelen

tener un valor movilizador; en su lugar no pocas veces, se originan diálogos que portan la capacidad de desmovilizar a las personas y, lejos de concitar la tranquilidad avivan la angustia subyacente en experiencias que, en su momento, no fueron gratificantes.

Tal fenómeno muchas veces se debe al insuficiente conocimiento respecto a la gestión de aquellas experiencias vividas y que, portan cualidades menos positivas. Por todo, es decisivo que las intervenciones que se lleven adelante para contribuir a Promover la Salud alrededor de estos temas enseñen cómo lidiar con semejante tipo de eventos, impidiendo así, incurrir en giros conversacionales que tiendan a irradiar de forma inconsciente, mensajes que puedan infringir aún más perjuicio emocional a los interlocutores.

En esta derrama analítica Ii et al. (2024), resaltan un elemento de valor esencial respecto a la interactividad que acontece mediante los foros, chats y las redes sociales; se trata de la utilidad que deparan estas plataformas para los docentes al momento de hablar de sus emociones y trabajar en la construcción de su identidad profesional. Se recalca el modo en que, dichas plataformas, auxilia a los educadores a gestionar el omnipresente estrés laboral y de paso a vincularse con sus educandos.

Por último, el quinto enfoque se refiere a la Salud global y equidad en salud, al respecto se reconoce que estos servicios constituyen un derecho humano, sin embargo, existen desigualdades significativas en el acceso a los mismos y en los resultados de salud a nivel global. Se busca abordar estas inequidades a través de políticas que promuevan la justicia social y por tanto la equidad de los recursos de salud.

Ante esto la colaboración internacional y la solidaridad entre países son esenciales para enfrentar problemas de salud que trascienden fronteras, como pandemias y enfermedades crónicas (Farmer et al., 2013). Hoy se ha

corroborado una y otra vez que, la creciente envergadura de los retos a los que se enfrenta la salud global hace requerir coordinaciones más efectivas para el tipo de respuesta que se les debe ofrecer, por cuanto deparan implicaciones de alcance mundial.

En adición, la cooperación internacional desempeña un rol trascendente de frente a la lucha que imponen las enfermedades emergentes, mismas que están afectando hoy día a muchas naciones. La consolidación de vínculos más sólidos entre gobiernos, ONG y el sector privado, estimula un intercambio de bienes tangibles y del saber, que resultan esenciales para concretar alternativas eficaces ante las crisis sanitarias mundiales.

A manera de ejemplo se tiene cómo la pandemia de COVID-19 suscitó un modo fehaciente de solidaridad mundial para compartir la ciencia, explícito en el levantamiento de restricciones impuestas para el acceso al conocimiento experto, mismo que se encuentra disponible en plataformas digitales altamente especializadas, esto devino en una sustancial cooperación para solucionar aquella crisis global (Ellerbeck et al., 2024).

El enfoque de Salud global y equidad en salud depara así mismo, más allá de la identificación y mitigación de las inequidades que aún prevalecen en el mundo, la conveniencia de acoger una perspectiva integral, para lidiar con este tipo de problemas. Para ello se hace indispensable atenerse a la cooperación en ciencia e innovación, a fin de mejorar el trabajo con los determinantes sociales de la salud.

Aquí la educación como determinante social de la salud deviene un proceso conexo, desde el cual, es posible desarrollar el capital humano encargado de liderar desde la ciencia futura más inmediata, la solución de los problemas actuales.

Desde los procesos educativos modernos se fundamenta el reconocimiento de la salud como un bien no mercantil y equitativo; de este modo los grupos sociales más desfavorecidos encuentran en la educación una avanzada para la creación de mejores condiciones hacia el logro de una mejor salud, dado sus conexiones con los demás determinantes sociales. Al funcionar la educación muy ligada a otros determinantes sociales de la salud, dígase el empleo, el acceso a los recursos, que igualmente inciden en la salud y, al lograrse el empoderamiento de los grupos sociales más vulnerables mediante la educación, se incide en favor de construir entornos equitativos que coadyuvan al logro de un bienestar más amplio.

También resulta impostergable estimular el desarrollo de la investigación relacionada con la salud global que, tome en consideración las singularidades socioculturales y contextuales de cada región, dando lugar a que las soluciones sean viables y sostenibles en el tiempo. En tal dirección, es vital trabajar por alcanzar verdadera justicia en salud y para ello se necesita de responsabilidad colectiva enmarcada en una agenda sostenible para el desarrollo en la que prevalezca la búsqueda del bienestar de todas las personas sin interesar el origen social ni la condición económica.

El enfoque, Salud Global y Equidad en Salud, porta una cualidad transversal ya que interconecta e integra a los demás enfoques, manifestando la complejidad y la inter-subordinación de los diferentes sistemas de salud en la actualidad. La doctrina de 'Salud en Todas las Políticas' concuerda con el equilibrio en salud, puesto que las disposiciones políticas en sectores como la vivienda, transporte y el medio ambiente, concomitan también con otros determinantes sociales de la salud (Bryant & Velji, 2011).

Un ejemplo fehaciente delo anterior, se tiene el modo en que los problemas asociados al servicio de transporte suelen

afectar a la calidad de vida nivel mundial, con variaciones entre los diferentes países y regiones. Las limitaciones en el acceso a un transporte apropiado son inductoras de angustias y trunca las oportunidades de los ciudadanos, haciéndose ver de manera particular en la educación. Por todo es fundamental conceder apropiada atención a esta problemática.

Precisamente y, a manera de ejemplo, puede citarse aquí, como el transporte de los estudiantes es crucial para acceder a oportunidades educativas, especialmente en comunidades en expansión y con diversas opciones escolares (Palm & Farber, 2020). De este modo los recursos de transporte del hogar afectan la participación en actividades extracurriculares y la asistencia a escuelas secundarias no locales.

El tiempo empleado para estas esperas va en detrimento del sueño, el estudio y la participación en actividades físicas recreativas, y ello puede implicar un mayor agotamiento físico y mental.

Por todo, la 'Educación para la Salud y Capacitación' se ve enriquecida por el enfoque de salud global al incluir una perspectiva amplia sobre las desigualdades que afectan a diversas poblaciones, fomentando una educación que no solo informe, sino que empodere a las comunidades para abogar por su derecho a la salud, desde las más diversas aristas que la condicionan (O'Mullane et al., 2024).

Aquí es importante recordar el momento en que se fundó la Organización Mundial de la Salud (OMS), que fue establecida durante la Conferencia Sanitaria Internacional, llevada a cabo en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946 y comenzó a tener efecto el 7 de abril de 1948.

Desde entonces la OMS, por consenso asume que "*la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*" (Organización Mundial de la Salud, 1948). Por ende y en

virtud de esta posición se asume que la Promoción de Salud requiere tomar en consideración las afectaciones diversas al malestar humano, con independencia de su origen.

La 'Promoción de la Salud Basada en Evidencia', de igual modo se aviene con este enfoque porque prioriza resultados relativos a las realidades de diversos contextos geográficos y socioeconómicos. Unido a ello la 'Tecnopromoción de la Salud' que se abierto paso a partir del empuje del boom tecnológico alcanza a retroalimentarse de las aportaciones brindadas desde el enfoque "Salud Global y Equidad en Salud", al abogar por el empleo de tecnologías innovadoras que traten de forma específica las carencias de los grupos sociales menos favorecidos, enarbolando el propósito de que dichos avances sean posibles para todos.

En tal dirección cada uno de estos enfoques, aun cuando portan sus especificidades, en ningún caso llegan a ser estrictos ni se manifiestan aisladamente; están a merced de continuas transformaciones prácticas y conceptuales, las que, a su vez inducen su readaptación ante un horizonte en continuas mutaciones. Sin embargo, en todos los casos, muestran una tendencia a la complementación, y esto justifica las expectativas sobre contribuciones analíticas más integrales encaminadas a elevar la calidad de la salud a nivel global.

Esto no solo optima la concesión de recursos, además puede ayudar a elevar la eficacia de procesos para intervenir y promover salud, al dar pie a una respuesta más ágil y encaminadas a las necesidades emergentes de las comunidades. No obstante, este adelanto también plantea retos éticos y de desigualdades, ya que es esencial asegurar que el empleo de tecnologías apoyadas en IA no agudice las inequidades presentes, sino que favorezca el logro de la equidad en salud.

En este contexto, la colaboración entre sectores y la inclusión de diversas voces en el desarrollo de políticas de salud se vuelven más relevantes que nunca. La integración

de la IA en la promoción de la salud debe ir acompañada de un enfoque consciente y equitativo que considere las diferencias culturales, contextuales y socioeconómicas de las comunidades.

1.2. Comunidad, familia y trabajo digital

Una buena salud de la relación parental es fundamental para el bienestar general de toda la familia, se ha dicho que, el mal funcionamiento de una pareja de padres puede afectar a toda la familia porque la relación entre ellos establece la base del ambiente familiar. Si hay conflictos, falta de comunicación o desavenencias, esto puede generar un clima de tensión que impacta negativamente en la dinámica familiar.

Los desacuerdos que acontecen entre los esposos, inexorablemente, tienden a afectar la capacidad de coordinar mucho mejor las estrategias de crianza y el apoyo emocional que se pudiera brindar a los menores, esto reduce la efectividad del funcionamiento y la cohesión familiar. Ante ello los hijos suelen sentir inseguridad, estrés y confusión, situación que de prevalecer es riesgosa por cuanto puede afectar el desarrollo integral.

Con relación a esta problemática Fischer et al. (2024), analizaron la sintomatologías de la depresión, la ansiedad y problemas conexos, corroborando que en la relación de pareja se acentúa la práctica de la mala comunicación, intensificándose las respuestas de nivel emocional, en lugar de asumirse una respuesta más razonada en el trayecto de las interacciones mutuas.

Aquí corresponde añadir, si bien es cierto que, en las parejas afectadas por eventos ansioso-depresivos, la comunicación llega a desnaturalizarse, y con ello, se intensifican las incomprensiones y los daños emocionales a los hijos, por otro lado, aun resultan insuficientes las acciones educativas y anticipatorias que, como parte de una política mucho más integrador de Promoción de Salud, enfatice en acciones

de educación preventiva para el matrimonio. Se añade la conveniencia de extender servicios de terapia matrimonial personalizada que brinde herramientas para hallar un diálogo constructivo y más saludable entre los cónyuges.

Los hallazgos de Meier et al. (2024), refieren el perjuicio del estrés que afecta a las parejas y la amplia potencialidad que porta este fenómeno para truncar la agrado por la relación, señalándose que en las rutinas de interacción y el bienestar emocional, el padecimiento del estrés además de afectar a las personas que lo experimenta, también es propicio para influir en el otro, lo que trae aparejado un significado adverso para la calidad del matrimonio y en la gestión colegiada de este fenómeno tan angustioso.

Ante esto, la terapia matrimonial con un enfoque integral puede, ayudar a resolver no solo el problema que afecta a la relación parental, sino aquellos que, por extensión perturban también a toda la familia, sin embargo, todavía es notorio el número de parejas que se niega a poner en consideración de otros, así sean especialistas del más alto rango, las problemáticas que inducen la mala relación.

Ante este tipo de prejuicio ha resultado mucho más funcional emprender tratamientos sugerentes a través de los medios de comunicación masiva que, se enfocan, no con poco éxito en el logro de una comprensión de las causas y con ello la evitación de consecuencias, tanto en la relación parental como en el mejor funcionamiento de toda la familia. También han sido exitosas las intervenciones grupales que, involucran mayor número de personas, para tratar de forma sugerente e indirecta los problemas de relación que, de manera general suelen afectar a cualquier pareja.

Esta vía de educación popular desempeña un rol esencial en la promoción de la salud de las diferentes comunidades, ya que habilita a las personas a adoptar decisiones sobre múltiples aspectos que atañan al bienestar. Mediante un enfoque interactivo y asequible, se anima la concientización con relación a los asuntos de la salud en los más

variados ámbitos, se comparten saberes y se desarrollan competencias que ayudan a las personas y grupos a resolver desafíos de índole sanitaria.

Este proceso no solo va en favor de desarrollar hábitos de salud, también robustece la coherencia social y las cualidades de las comunidades para tratar de resolver sus propias necesidades. Se trata de implicar a sus miembros en el aprendizaje, al favorecer el desarrollo de un sentimiento de pertenencia y de responsabilidad colectiva que es esencial para actuar en favor de una mejor calidad de vida y desarrollar un entorno saludable.

Justamente Zanatta (2017), basado en las ideas de Paulo Freire, refiere el marco metodológico de la Educación Popular para la Salud el cual proporciona un método más adaptable, que incluye la participación social, así como las dimensiones sociales, históricas y culturales de la población.

Se confirma, por todo ello que la promoción de salud ejecutada de forma participativa, con grupos de la comunidad, depara mejores efectos debido a diferentes razones. Ante todo, al implicar a la comunidad se contribuye a que las personas adopten apropiadas decisiones sobre su salud, lo que acrecienta su interés y compromiso. En adición, las decisiones adoptadas con la colaboración de las personas son más viables a los efectos de satisfacer las necesidades en los contextos locales, lo que contribuye a mejorar tanto su aprobación como su eficacia.

Tal orientación anima la consolidación de las redes de apoyo, ayudando a la práctica de la reciprocidad en la información y de los recursos, y dando lugar a un sentido de pertenencia. También, las formas de actuar para promover salud que aparecen desde la comunidad se expanden hasta llegar a ser mucho más sostenibles en el tiempo, puesto que poseen el apoyo y la inversión de sus propios integrantes.

La intervención activa contribuye a poder reconocer problemas de salud de forma más efectiva, dado que los miembros de la comunidad conocen mejor su entorno y sus desafíos, por lo que se encuentran en mejores condiciones que otros actores de establecersistemas de ayudas que se apoyen en la solidaridad entre sus miembros.

Un trabajo en conjunto es más práctico a los efectos de interactuar exitosamente con los variados determinantes de la salud, tal es el caso de la educación, la economía y el uso de los servicios sociales de salud. La participación de la comunidad en los procesos de promoción de la salud genera un entorno más colaborativo que fortalece la eficacia de las acciones de transformación que se acometen y mejora los efectos en la Promoción de la salud a más largo plazo.

En adición las acciones de participación comunitaria que implican a las poblaciones contribuyen a atenuar los efectos perjudiciales de la soledad debido a dos razones fundamentales. Primeramente, dichas acciones reconfortan la interacción social y la instauración de relaciones que, ayudan a los ciudadanos a experimentar conexión y formar parte de un mismo grupo que tiene intereses comunes por los cuales trabajar.

Al cooperar con buenas prácticas y enfrascarse en propósitos comunes, se fortifica el sentimiento de pertenencia y asociación, esto puede compensar la sensación de soledad, particularmente perjudicial para la salud de las personas.

Debe consignarse aquí que la participación en actividades de carácter grupal suscita un recurso de sostén emocional, puesto que las poblaciones logran brindarse ayuda y comprensión recíprocas, se crea de este modo, un entorno en el cual se cultiva la valoración y la escucha. Estos intercambios además son propicios para contribuir a mejorar la condición de la salud mental, disminuyendo afectaciones tales como la ansiedad y la depresión que comporta el aislamiento.

De igual modo, las acciones llevadas adelante para con la comunidad, contribuyen a facilitar oportunidades que ayudan a instruirse respecto a las nuevas habilidades e involucrarse en la adopción de disposiciones que afectan a nivel local, con lo que se alcanza la investidura de un propósito para los ciudadanos. Puede resumirse que, al fomentar las conexiones sociales, el soporte emocional conforme a un sentido de compromiso, las actividades de carácter comunitario que concitan participación de todos, resultan esenciales para combatir los efectos negativos de la soledad y el aislamiento.

El efecto de las relaciones sociales en la salud ha sido reivindicado desde muchas disciplinas científicas. Una de las más contundentes argumentaciones proviene desde las revolucionarias neurociencias sociales (TEDx Talks, 2013), en esta conferencia el psicólogo y neurocientista estadounidense John Cacioppo alerta de los efectos de la soledad en la salud y el bienestar, y cómo la soledad puede afectar la función cerebral y el comportamiento humano.

Desde hace algún tiempo es conocido que la carencia de relaciones sociales afecta a la salud de las personas, que los estilos de vida solitarios agudizan los padecimientos somáticos y mentales, en tanto tiene lugar una supremacía de la auto atención, en lugar de compartir el tiempo en función de la salud de otros.

Aquí se debe añadir que la soledad se consuma no solo como resultado del apartamiento físico, también acontece cuando la persona se siente ignorada y en nuestro tiempo, el uso desprejuiciado de las tecnologías digitales acaba siendo una causa notoria de esa ignorancia del otro, es decir incurrir en el comportamiento de phubbing.

El término phubbing es hoy de amplio uso en las ciencias sociales y se deriva de la combinación de las palabras “phone” (teléfono) y “snubbing” (ignorar). La idea es describir el acto de prestar atención al teléfono móvil en detrimento de la atención dispensada al interlocutor. Su

surgimiento se remonta al año 2012 y es el resultado de un experimento lingüístico del diccionario australiano Macquarie (Villanueva-De La Cruz & Cubas-Llalle, 2019).

Todo esto porta la cualidad de producir resultados inconvenientes para un apropiado funcionamiento familiar puesto que, el phubbing llega a generar comportamientos de reproche y apatía entre los demás integrantes, y esto perturba la calidad de las relaciones, al tiempo que debilita los vínculos emocionales. La ausencia de una suficiente atención y relación en momentos de coincidencia de los miembros pueden conducir a incomprensiones y desacuerdos, dado que los integrantes de la familia llegan a sentirse menos reconocidos.

Por todo el phubbing funciona en favor de un ambiente comunicativo deficiente, donde los problemas no son tratados apropiadamente, y esto puede trascender desde la frustración resultante del estrés. Semejante dinámica a largo plazo, posee sobrados atributos para, en primera instancia, perturbar la salud emocional de niños y adolescentes, puesto que al no haber completado su ciclo de maduración bio-psico-social resultan mucho más vulnerables a padecer inseguridad y conflictos de autoestima cuando perciben que no son prioridad para los adultos.

Unido a todo esto el phubbing obstaculiza las vivencias y recuerdos familiares relevantes, puesto que los momentos compartidos muchas veces son eclipsados por la distracción digital. Se trata de un fenómeno que no solo perjudica a la comunicación y a la coherencia familiar, puede incluso tener un efecto perdurable en las emociones y, por tanto, en la salud de toda la familia.

Se hace ya conocido que el excesivo uso del teléfono celular se relaciona positivamente con el phubbing y el neuroticismo, en tanto la conciencia se coliga negativamente con dicho comportamiento. Esto indica que una actividad más

consciente puede favorecer la disminución el phubbing. En adición, la personalidad juega un rol decisivo en el modo en que las personas interaccionan con los dispositivos digitales y en la adopción de este tipo de conductas (De Almeida Santos et al., 2023).

Como resultado de este y otros fenómenos de connotación tecnológica, las relaciones interpersonales están siendo drásticamente transformadas, evidenciándose un aumento del aislamiento social, modificación de los compromisos entre los miembros y, sobre todo, la virtualización de dichas relaciones.

Aun cuando las renovadas oportunidades que ofrece la tecnología para lograr la socialización y cuando las mismas forman ya parte inherente de la ideología de la actual época, su uso desafía, de manera muy radical a la salud de las personas y familias. En conexión Bauman (2015), examina la naturaleza mutante y breve de los vínculos y ordenaciones sociales en la contemporaneidad, y añade que en contraposición a la modernidad sólida, diferenciada por la existencia de instituciones más consistentes y de vínculos más duraderos, la modernidad líquida por su parte se identifica por la indefinición, la ausencia de responsabilidades y la inconsistencia de las conexiones humanas. Bauman añade que esta liquidez se extiende a aspectos tales como los vínculos familiares, la identidad, el amor, el trabajo y la política, subrayando los retos que afronta la persona en un mundo en transformación permanente.

Se hace evidente todo ello en la sutileza de los desafectos que agobian a una buena parte de la familia actual, entre estos, resalta la indefensión padecida a causa de la soledad cuando toca ir a consultas médicas, o no preguntarse unos a otros por la marcha de indicaciones facultativas, la sordera ante el clamor parental, entre otros, indicando en todos los casos una evidente ausencia de apoyo interpersonal y la indiferencia por los males del otro.

La decadente preocupación por los familiares implica daños a los contornos más inmediatos, como la salud y la convivencia hogareña, sin embargo, las obligaciones económicas mal cumplidas también producen tiranteces e inequidades y entorpecen la capacidad familiar para enfrentar contingencias imprevistas y edificar un entorno estable que degrada la cohesión familiar.

Semejante situación se constata de manera visible en la dejadez al cuidar adultos mayores y no proporcionarles apoyo suficiente para necesidades diarias como la higiene individual, la movilidad y los alimentos, la escasa implicación para proveerles recursos económicos inevitablemente conduce a su lasitud financiera. Otras veces al no tomar en cuenta sus preferencias, excluyéndolos de momentos de disfrute familiar con lo que se limita su participación en la recreación junto a los demás familiares.

Urge teorizar y practicar en torno al diagnóstico de las necesidades cognoscitivas para acometer la intervención hacia una promoción de salud desde la universidad, centrada tanto en el enfoque intergeneracional como en los impactos que, en sí misma, comporta el uso de la tecnología sobre el ser humano y sobre su grupo social.

Ya desde finales de la década del 90 Young et al. (1999), alertaban de la aparición de diferentes tipos de trastornos de esta naturaleza, con impacto en la salud mental, a través de un examen de su tratamiento por parte de especialistas en el tema, la evidente tendencia a su crecimiento en el tiempo. Refirieron cinco subtipos de adicción a Internet, incluyendo cibersexo, relaciones en línea, juegos de azar, navegación excesiva y videojuegos. Las estrategias de tratamiento abarcaron enfoques cognitivo-conductuales, terapia familiar, formación en habilidades sociales y tratamientos farmacológicos. Además, consideraron iniciativas para trabajar con grupos de apoyo y programas de recuperación especializados.

Refiriéndose a la relación entre el estilo parental y la adicción a internet (Guo et al., 2024) remarcaron el problema de las relaciones interpersonales como mediador y el género como moderador. En esta dirección concuerdan que el género modera el efecto indirecto sobre la asociación entre el estilo de crianza y la adicción a Internet a través del problema de relaciones interpersonales.

Por ello las relaciones interpersonales resultan, en lo esencial, muy influyentes como condicionante de la aparición del fenómeno adictivo, por cuanto, desde edades muy tempranas el sujeto va siendo influido por condiciones sociales favorables para inducir la adicción.

Al efecto el impacto de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en las dinámicas familiares ha revelado aspectos complejos y multifacéticos. Carvalho et al. (2015), analizan cómo las TIC afectan diversas áreas del funcionamiento familiar, destacando su influencia en la cohesión y los roles intergeneracionales. Los autores añaden que es fundamental, además, considerar cómo estas tecnologías impactan el desarrollo de los niños y los estilos de crianza, sin que ello signifique desventajas, sino todo lo contrario.

Al atenernos a la conveniencia de instituir apropiados procesos de vigilancia y de control de las enfermedades, promulgados mediante el paradigma “Una sola salud” nos encontramos que las TIC pueden jugar un papel crucial en la recolección y análisis de datos, facilitando la detección temprana de brotes y la monitorización de enfermedades. Aquí también ha de tomarse en cuenta que la cooperación entre los diferentes sectores resulta determinant, al efecto, las TIC pueden facilitar la comunicación y coordinación entre diferentes disciplinas y sectores, permitiendo un intercambio de información más eficiente.

En similar derrama de valor Chou & Fen (2014),identifican una correlación significativa entre el uso de tecnología y el estilo de crianza, sugiriendo que las aplicaciones

tecnológicas no solo transforman las interacciones interpersonales, sino que también pueden mejorar el aprendizaje infantil y fortalecer la cohesión social; esta conexión resalta la necesidad de un enfoque integral que contemple también los beneficios para el buen funcionamiento familiar.

El empleo de las tecnologías digitales alcanza a estimular la construcción de un buen tejido de las relaciones familiares, con independencia de las distancias que imponga la movilidad de los miembros, mediante videollamadas, mensajes de textos y otras alternativas que comporta la digitalizada, esto permite potenciar las relaciones afectivas y estables de la familia.

En el estudio de Romero-Ruiz et al. (2017), se subraya la cardinalidad de la familia como núcleo determinante de la educación ciudadana y, la importancia de la actuación jerárquica de los padres respecto al uso que los niños hacen de los medios digitales y, la indiscutible conveniencia de ayudar en el fomento de una cultura de la dirección paternal sobre este tema.

Aquí se debe añadir que, las tecnologías son propicias para departir en familia, como pudiera ser el ver películas juntos en línea, jugar videojuegos o intervenir en debates de aspectos de interés común, lo que anima la interacción y el disfrute colaborativo. Asimismo, acceder a recursos orientadores dispuestos en línea y que, sean provechosos para el aprendizaje y desarrollo de los niños, facilitando que los padres puedan implicarse de un modo más certero en su desarrollo integral.

Prácticas de organización a nivel familiar, como es el uso de calendarios para todos los miembros y las listas de tareas, pueden contribuir a optimizar la gestión del tiempo y los compromisos mutuos, con lo que se facilita una mejor eficiencia y colaboración. De este modo, el empleo comprometido y saludable de la tecnología, además de enriquecer la dinámica familiar, también contribuye a crear

un ambiente de más colaboración, valoración y conexión afectiva entre todos.

Por su parte Vrcelj & Zloković (2014), analizaron la utilidad del juego "Zoombinis" para el progreso del pensamiento computacional, hallando una correspondencia reveladora entre el tiempo de continuación del juego y las prácticas de aprendizaje. Sus análisis indican que este juego en particular no solo resulta una herramienta valiosa con miras a animar el desarrollo de habilidades relacionadas con el pensamiento computacional, además de ello ayuda en el progreso educativo y esto, vigoriza la implicación familiar en el aprendizaje. Se destaca así la conveniencia del empleo de herramientas tecnológicas con cualidades similares en los procesos de educación familiar.

Todos estos cambios tecnológicos que están involucrando a la familia son, sin duda, una manifestación del advenimiento de la sociedad del conocimiento, ya que estas transformaciones facilitan el acceso a información, la comunicación y el aprendizaje continuo, elementos fundamentales en este nuevo paradigma social.

En la actual sociedad del conocimiento, el intercambio y utilización de información se constituye en una gestión fundamental para el desarrollo personal y grupal. Las tecnologías digitales ayudan a que las familias llegan a vastos volúmenes de datos en tiempo real, y esto les permite estar mejor enteradas respecto a asuntos muy importantes, como la educación, la salud, la cultura y el entretenimiento. Se hace notar aquí que las innovaciones tecnológicas además de transformar la manera en que las familias se relacionan y comunican, también se auxilian mutuamente en su desarrollo cultural conforme a la aportación de saberes de gran utilidad en su bienestar.

Coherente con esto pueden encontrarse los aportes de Vrcelj & Zloković (2014), quienes examinan la "sociedad del conocimiento", centrándose en los nuevos roles de la escuela y la familia. Dichos autores critican el concepto,

señalando la complejidad de definir tanto la sociedad como el conocimiento. Argumentan que la "sociedad del conocimiento" se basa en la tradición académica occidental, aunque existen diversas interpretaciones y en este contexto, la participación de todos los actores, especialmente las familias, resulta crucial para abordar los retos de esta era moderna, que cuestiona si se han superado algunas funciones básicas de la familia.

Resulta que no pocas veces las responsabilidades familiares y laborales de algunos o de todos sus miembros se mezclan de manera evidente, es decir que, los límites entre el trabajo y la vida familiar se vuelven imprecisos y, esto podría intensificar el conflicto entre ambos ámbitos. Los hallazgos de Sarbu (2018), revelan que, a pesar de las ventajas del teletrabajo, existe una disminución en la capacidad de los trabajadores para equilibrar sus intereses profesionales y personales, lo que subraya la importancia de establecer límites claros en este nuevo contexto laboral.

El teletrabajo también pudiera ser, en alguna medida, compatible con el cuidado de familiares enfermos, entre ellos y en primera instancia se tiene el cuidado de los hijos porque ofrece flexibilidad en los horarios y la posibilidad de laborar desde casa, lo que permite a los cuidadores adaptar sus responsabilidades laborales a las necesidades de atención de sus seres queridos.

Dicha modalidad laboral permite, además, que los cuidadores puedan estar presentes durante las citas médicas, administrar medicamentos y brindar apoyo emocional, sin sacrificar su desempeño profesional. Además, el teletrabajo reduce el tiempo y el estrés asociados con los desplazamientos, lo que contribuye a un mejor equilibrio entre las obligaciones laborales y el cuidado familiar, en consecuencia, todo ello imprime nuevos atributos a la dinámica familiar en la actualidad, aun cuando se lo realice bajo las normas de las emergentes plataformas digitales

que congregan a los trabajadores autónomos (Alauddin et al., 2024).

La funcionalidad tecnológica, no ya como variante para trabajar desde casa, ni para concretar la socialización o para el acceso a la información por parte de los miembros del núcleo familiar, sino en su empleo explícito como asistente para la mejora de la calidad de vida también es un elemento que, aunque actúa de manera más reducida, ha sido objeto de atención de los investigadores.

Ya desde principios de la década anterior Mesman et al. (2013), se centraron en la dependencia de tecnologías de salud que funcionan como soportes para la calidad de vida de los niños con condiciones médicas complejas y examinaron cómo estas tecnologías, aunque han prolongado y mejorado la vida de los infantes que enferman, también generan desafíos significativos en sus vidas y en las de sus familias, afectando su bienestar emocional, social y económico.

El comportamiento infantil puede verse alterado a causa del prolongado tiempo de aislamiento de los niños, y con ello la ausencia de entretenimiento al aire libre y en compañía de sus pares. Ello se expresa en una sensación de negatividad, tristeza y el aumento de la ansiedad, condiciones determinantemente dañinas para el desarrollo emocional y social.

Ha reconocido (Muppalla et al., 2023) que los niños recluidos de modo prolongado tienden a hacer uso excesivo de los artefactos digitales, especialmente aumento del tiempo invertido en videojuegos, en la medida en que aumenta la edad, la tendencia es al incremento de tiempo dedicado a las redes sociales.

Estos propios autores señalan que el empleo descomedido de estos aparatos puede afectar el desarrollo cognitivo y social, así también apoyar a la aparición de problemas de salud física, la obesidad, limitaciones de regulación

emocional. En adición, el uso abusivo también es potencialmente modificador del horario de dormir y la atención, transformando de este modo los comportamientos.

Por ello las familias no deberían utilizar los medios digitales como una simple herramienta de entretenimiento para los niños, ya que esta práctica puede llevar a que los pequeños se concentren tanto en el uso de dispositivos que, aunque parezca que están portándose bien y no interfiriendo en las actividades de los adultos, en realidad se pierden oportunidades valiosas de interacción y aprendizaje.

Desatender las condiciones inductoras de la auto absorción de los niños en los riesgos digitales, se justifica al asumir que estos dispositivos aportan la solución para que estén atareados, y dar más tiempo a favor de los padres y de quienes tienen la responsabilidad de cuidarles, cuando lo que debiera ocurrir es la búsqueda de momentos de mayor calidad en la socialización, incluido el empleo responsable de la tecnología.

Sobre este aspecto, en particular, es probable que se dé una falta de acuerdo entre los discernimientos de las familias y de los maestros con relación a la actuación del educando, y ello puede estar relacionado con diferentes factores: los niños suelen actuar de forma desigual en casa a como lo hacen, en su escuela, esto desde luego, genera divergencias respecto a lo que constatan los padres y lo que observan los educadores; en adición, pueden coexistir desemejantes expectativas sobre el proceder del escolar, esto sin dudas conduce a interpretaciones diversas de las mismas acciones.

Mientras que los maestros tienden a enfocarse preponderantemente en el rendimiento docente y en la calidad de los comportamientos, la familia se concentra en el bienestar, particularmente en el área emocional y social del educando. De este modo, las divergencias culturales y el área de los valores tienen amplias potencialidades para incidir en el modo de interpretar el comportamiento

infantil. Ante esto, resulta fundamental cultivar la buena comunicación y los intercambios de información objetiva entre padres y educadores, de modo que pueda afrontarse exitosamente las naturales discrepancias que connotan también los afectos, poder trabajar juntos y de modo más satisfactorio en el desarrollo integral del niño.

Respecto a estos aspectos Santos et al. (2020), concluyen al estudiar la concordancia entre las evaluaciones de padres y maestros sobre los problemas de conducta en niños de escuela primaria que, a pesar de que las listas de verificación de comportamiento son consideradas buenas prácticas, las discrepancias entre las evaluaciones de diferentes informantes son comunes. Las causas de estas diferencias pueden incluir la percepción subjetiva de cada informante y el contexto en el que observaron el comportamiento del niño.

Hay unas correlaciones positivas que se dan entre las calificaciones ofrecidas por los padres y maestros, la concordancia es baja a moderada. Además, los autores observan diferencias significativas en las puntuaciones, con padres tendiendo a reportar problemas de conducta más severos. Esto sugiere que tanto los padres como los maestros son fuentes valiosas pero complementarias en la evaluación de problemas de conducta, lo que resalta la necesidad de considerar múltiples perspectivas para una comprensión más completa del comportamiento infantil.

Se necesita tal vez actualizar la manera de notificar a los padres sobre las calificaciones de sus hijos en escuelas primarias, pasando de un enfoque centrado únicamente en aspectos académicos a uno más integral que considere un espectro de habilidades y competencias mucho más amplio.

Un sistema de evaluación que incluya no solo las calificaciones tradicionales, sino también aspectos como habilidades sociales, emocionales y de resolución de problemas, puede proporcionar a los padres una visión más

completa del desarrollo de sus hijos. Esto no solo ayuda a identificar áreas de mejora, sino que también fomenta un aprendizaje más holístico y prepara mejor a los niños para enfrentar desafíos en el futuro. Además, un enfoque basado en competencias puede promover una mayor colaboración entre padres y maestros, centrándose en el crecimiento y desarrollo integral del niño (Machts et al., 2020).

Los autores añaden que sería muy conveniente añadir aspectos observacionales de salud del niño en las notificaciones enviadas a los padres sobre el desempeño de sus hijos. Incluir información sobre la salud física y emocional puede alertar a la familia de manera regular sobre cualquier cambio que pueda afectar el bienestar del niño y su rendimiento escolar.

Tambien indican los autores antes citados que esto permitiría a los padres estar más informados y, si es necesario, buscar apoyo o intervención a tiempo. Además, un enfoque integral que considere tanto el desempeño académico como la salud del niño fomenta una colaboración más efectiva entre la escuela y la familia, promoviendo un entorno de desarrollo más saludable y equilibrado.

Como ejemplo, se pueden considerar eventos cotidianos que, a menudo, pasan desapercibidos, como los frecuentes y desestimados dolores de cabeza que los niños reportan a sus maestros. Estos síntomas debieran ser comunicados a los padres de manera inmediata. Informar a los padres sobre estos malestares les permite estar al tanto de la salud de su hijo y buscar atención médica si es necesario.

Los dolores de cabeza pueden afectar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional del niño, por lo que es crucial que los padres reciban esta información para poder tomar las medidas adecuadas. La comunicación oportuna entre maestros y padres es fundamental para garantizar el bienestar integral del niño.

Con el trabajo de Al-Hashel et al. (2020), se evaluó la carga de los trastornos de cefalea primaria en escolares. Se encontró que estos trastornos impactan significativamente la calidad de vida y el rendimiento académico, al efecto los autores sugieren implementar estrategias adecuadas para manejar los dolores de cabeza y mejorar el bienestar de los estudiantes. Los autores concluyen que, al reconocer los efectos psicosociales inducidos por los dolores de cabeza, se hace una contribución importante para el desarrollo de la mejor atención clínica y holística.

Puede resumirse este epígrafe señalando que, la aspiración de la educación en respuesta a los problemas actuales de la salud desde el ámbito universitario ha de presentar respuestas concretas para atender el cultivo de una mejor relación parental, por cuanto, es crucial para el bienestar integral de la familia, ya que la calidad de la interacción entre los padres establece el ambiente familiar.

Los conflictos y la falta de comunicación pueden generar un clima de tensión que afecta a todos los miembros, especialmente a los niños, quienes pueden experimentar inseguridad y estrés. La incapacidad de los padres para cooperar en la crianza y el apoyo emocional repercute en la estabilidad familiar, lo que subraya la importancia de abordar estos problemas a través de terapias adecuadas. Resalta la necesidad de educar sobre la salud emocional y familiar a través de medios accesibles y participativos.

Promover desde la universidad la práctica de la educación popular deberá constituirse en una vía esencial de la promoción de la salud, empoderando a las comunidades para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Involucrar a los miembros de la comunidad en el aprendizaje y la toma de decisiones no solo mejora la salud individual, sino que también fortalece la cohesión social.

Esta participación permite identificar y abordar problemas de salud de manera más efectiva, creando un entorno colaborativo que potencia el impacto de las intervenciones.

Al fomentar conexiones sociales y un sentido de pertenencia, las actividades comunitarias ayudan a mitigar los efectos negativos de la soledad y el aislamiento, que son especialmente perjudiciales en el contexto familiar.

También las propuestas universitarias deberán encaminarse a potenciar un uso responsable de la tecnología, por cuanto esta, puede enriquecer la dinámica familiar, promoviendo la comunicación y el acceso a recursos que benefician a todos los miembros. Las herramientas digitales, cuando se utilizan de manera equilibrada, permiten a las familias mantenerse articuladas y colaborar prácticas significativas. Quedará como núcleo esencial de la intervención universitaria, generar instrucción respecto al uso de la tecnología, la elección de contenidos y en la creación de momentos de convivencia familiar de calidad, garantizando que la tecnología complemente, en lugar de sustituir, las interacciones significativas que son vitales para el desarrollo emocional y social de los seres humanos.

Debe indicarse que, a medida que la Inteligencia Artificial (IA) se completa en la existencia diaria, se advierte su diversificada potencialidad para estar presente en la develación de futuros vínculos familiares. La Inteligencia Artificial porta la potencialidad de facilitar la comunicación y la gestión del tiempo, brindando herramientas para auxiliar a las familias a preparar acciones y conservar lazos reveladores, incluido en un momento en que las diversiones digitales resultan omnipresentes.

En este contexto a las universidades corresponde anticipar en una amplia labor educativa, logrando que la formación de sus egresados no solo sea competente en el uso de dichas herramientas que, en adición alcancen a influir en la construcción de su empleo saludable para bien del funcionamiento familiar. Además, la IA puede ser utilizada para desarrollar programas de intervención que identifiquen patrones de comportamiento problemáticos y ofrezcan soluciones personalizadas. Sin embargo, es esencial que

estas herramientas se implementen de manera ética y equitativa, evitando que las comunidades más vulnerables queden excluidas de los beneficios que la tecnología puede ofrecer.

1.3. Nativos y migrantes digitales una vez más. La cuestión de salud

La brecha digital, como se sabe, sobrepasa los contornos familiar y social y trasciende al sistema global de relaciones entre estados y naciones, en la complicada trama de la Sociedad de la Información y el Conocimiento y de las crisis mundiales, como una expresión de las desigualdades que aún perduran en el presente siglo (Alva de la Selva, 2015).

Como fenómeno complejo perpetúa las desigualdades en un mundo cada vez más interconectado, sin embargo, si bien es urgente abordar esta brecha a nivel global, para promover la equidad y el desarrollo en la sociedad contemporánea, no es menos cierto que, en el seno de las familias, se puede tomar conciencia del fenómeno y adoptar acciones más inmediatas.

A tono con estos elementos Dufva & Dufva (2019), señalan que la sociedad está cada vez más digitalizada y conectada, con computadoras y algoritmos que median gran parte de la actividad diaria de las personas de una manera u otra.

El grado de digitalización y sus consecuencias son difíciles de entender, ya que la mayoría de las personas carecen de experiencia de primera mano sobre cómo afecta a la salud la digitalización. La digitalización es un proceso complejo, pero abstracto y dificultoso de entender, lo que conduce a un sentido distante del entorno digital.

Los resultados de Wang et al. (2019), caracterizan a los nativos digitales con atributos comportamentales bien distinguibles, no solo en lo que concierne a una actitud frente a la tecnología, se trata de cualquier manera de sujetos habiendo nacido o no en el período histórico que

comprende la expansión tecno digital, o después de este portan una comportamiento social específico.

Dichos autores revelan consistentes asociaciones entre la condición de natividad digital y cuatro tipos de adicción a las Tecnologías de la información, con asociaciones diferenciales entre desiguales atributos de estos sujetos y, de acuerdo con la caracterización de los tipos de adicción encontradas, por lo tanto, es indispensable adoptar un enfoque multidimensional e individual en el estudio de la natividad digital.

Los impactos de la tecnología digital en la salud individual, familiar y social tienen un primer momento de manifestación en las controversias acentuadas entre nativos y no nativos, como un rasgo caracterizador de relación social actual, que merece ser evaluada en los contornos de la promoción de salud, dada su naturaleza afectiva. De acuerdo con Mertala et al. (2024), las afirmaciones que acompañaban a una nueva forma de pensar entre los nativos digitales influyeron en la configuración de las políticas educativas.

Si bien entre las aristas de esta confrontación, emerge las inadaptaciones y desafíos que afronta la comunidad migrante digital, dada la imposición de aprendizajes extemporáneos y acelerados, de otro lado, resultan todavía más preocupantes los trastornos adictivos que se acentúan en la comunidad nativa pero que, pueden afectar a ambos grupos.

No son pocos los casos de migrantes digitales que, aun careciendo de habilidades tempranas para lidiar en este campo, aprovechan la tecnología y hacen por medio de ellas notorias contribuciones desde su vida profesional, después de todo, las tecnologías digitales no fueron iniciadas por los nativos digitales.

Se requiere prestar atención en este asunto a las conexiones que en primera instancia se establecen con el fenómeno de la estigmatización social y que más tarde fecundaron

con la adopción de un término cada vez más usado en la gerontología y sociología de la salud, el edadismo (Goffman, 1963).

El edadismo, concepto que evoca a la segregación de las personas de mayor edad, se vincula teóricamente con los conceptos de nativos y de migrantes digitales, por cuanto, las creencias respecto a la capacidad de desempeños tecnológico que posean los primeros pueden incidir en la inclusión o no en un ámbito social global que está cada dia más digitalizado. Los nativos digitales, al ser más jóvenes, son reconocidos como personas más diestras en el empleo de las tecnologías digitales.

Antes de proseguir, es oportuno recordar que la distinción de nativos y migrantes digitales fue hecha por Prensky (2001), de modo que en el primer caso, enmarca a las generaciones nacidas con posterioridad a la era digital, en tanto aquellas que confrontaron la tecnología como aprendizaje las nombra migrantes digitales.

La condición de migrante digital, sin embargo, pudiera parecer en cierta medida cuestionable, pues de manera indetenible, toda la sociedad está migrando de un aprendizaje digital a otro con más bondades aplicativas, dicho proceso involucra tanto a las personas que nacieron y han vivido en el concierto de las computadoras y sus similares, como a las que están obligadas a su uso.

El trabajo de Gulsecen et al. (2015), da luz sobre la existencia natural, en los nativos digitales, de habilidades para el uso de la tecnología, es decir, los que nacieron durante los años comprendidos de 1980-1989 o en algún momento ulterior, portan el privilegio de una aclimatación a veces precoz con tales medios que, a su vez, portan atrayentes lúdicos asociados, capaces de concitar una mayor grado de atención e estimular su creciente utilización, toda vez que la demostración de su beneficio hace simultáneamente demostrable.

De la verificación de utilidad a al uso reiterado y dependiente, suele instaurarse una condición de irreversibilidad, esto afecta tanto a nativos como a migrantes, a manera de ejemplo, se sabe de personas migrantes digitales que se adaptan a la redacción de textos en sus computadores personales, de modo que, al pasar un tiempo luego de asumir dicha práctica se les hace, además de improcedente, inaceptable, retornar al proceder anterior de escribir los textos a mano, con lápiz o con bolígrafos.

Algo similar ocurre con la modificación de los hábitos de lectura, una vez que los procederes sustitutivos reservados en la internet y el conjunto de tecnologías de la información y la comunicación han llegado al ya acostumbrado punto de facilitar el ágil acceso al conocimiento, asistido de imágenes y vídeos de audios.

Llegado a este momento los impactos de la tecnología digital en las relaciones sociales en general y familiares en particular, atraviesa por la percepción de obsolescencia que tienen los nativos digitales respecto a la educación tradicional, con ello se distinguen los conflictos con una generación precedente, cual elemento caracterizador de la brecha digital existente entre ambos grupos (Wang et al., 2019).

Se trata de un camino largo de transformaciones donde las nuevas generaciones, pertrechadas de los nuevos conocimientos desde edades tempranas van produciendo la necesaria renovación, no obstante, resulta moralmente cuestionable, el argumento de que tal vez no haya otra salida que el reemplazo generacional y, más aún la creencia de que solo los nuevos tiempos serán capaces de producir, con los nuevos hombres, nuevos comportamientos.

El invaluable costo de salud experimentado, por la generación de migrantes digitales, como consecuencia de los abruptos y extemporáneos aprendizajes que les han sido impuestos, se agudizan con la adición de una espera

social definitivamente extintora (Bofill-Placeres & Requeiro-Almeida, 2020).

Se alude al término de aprendizajes extemporáneos, en tanto están obligados a acontecer, cual mecanismo de adaptación para alcanzar un mejor desenvolvimiento social, en edades adultas, aun cuando no resultan estas las más insuperables para poder ingresar a conocimientos específicos, los que en también deben discurrir de forma acelerada.

La convivencia de nativos y migrantes digitales no obstante a que, por un lado, ha aportado beneficiosas reciprocidades para el aprendizajes, perceptibles tanto en los lindes individuales, familiares o también en la sociedad en ´su conjunto, por otra parte, ha ofrecido contornos de ineludible desacuerdos e inclusive con repercusiones apreciables de salud, cual forma de liberación del estrés moral y las estrategias de deliberación que para ello se utilizan (De Barros et al., 2019).

Quiere esto decir que, con el creciente uso de la tecnología digital, han venido aconteciendo daños a la salud que se hacen muy notorios tanto a nivel individual, familiar como social. La cuestión individual tendrá espacios para su tratamiento más adelante, por cuanto es antecedente de la problemática que nos ocupa, concretamente, su comportamiento en los sujetos universitarios.

Los impactos en la salud familiar, sin embargo, se dan en vertientes muy notorias y en correspondencia con las características del tipo de familia que se trate, inevitablemente la discrepancia suele agudizarse en las familias extendidas, en las cuales conviven más de una generación.

En los casos extremos, señalan Romero-Ruiz et al. (2017), el alejamiento drástico y la soledad familiar como resultado del desmesurado uso de las tecnologías, son potencialmente propicios para la eventual aparición de síntomas de depresión.

Aquí la coexistencia de nativos y migrantes digitales tiene el potencial de ser enriquecedora, pero también puede dar lugar a conflictos y malentendidos, de este modo la falta de comunicación y la discrepancia en el uso de la tecnología pueden provocar tensiones familiares, lo que se traduce en problemas de salud mental, como la soledad y la depresión, especialmente en familias extendidas.

Es justo reconocer que la correlación entre tecnología y salud resulta complicada. Si bien los conflictos que su uso depara son indudables, la tecnología asimismo brinda beneficios para el vínculo y el auto desarrollo. La clave se encuentra en hallar un equilibrio en su uso y atender la inquietud que subyace respecto a la huella de la tecnología en la salud, fundamentalmente en contextos transgeneracionales (Sandbulte et al., 2021).

La verdad de estas afirmaciones puede variar según las circunstancias individuales y familiares, pero es indudable que la tecnología tiene tanto beneficios como riesgos que merecen atención y estudio.

Problemas como los anteriores, sin embargo, han tomado desprevenida a la Promoción de salud en el ámbito universitario y, puede añadirse que, los efectos tecnológicos sobre la salud, ya sea en el ámbito interpersonal, como en la interacción sujeto-medio, trascienden las desenvolturas ya instauradas en la coexistencia intergeneracional de nativos y migrantes digitales.

Los profesores no nativos han asumido la tecnología, como se ha dicho con anterioridad, de manera acelerada y extemporánea: aprendizajes operacionales muy diversificados, en corto tiempo y a una edad que trasciende el periodo infantil, todo lo cual termina por demandar esfuerzos no acometidos por ninguna generación precedente.

El costo adaptativo que, en términos biológicos, psicológicos y sociales, ha tenido que asumir la generación de migrantes, pese a significar una efímera porción de tiempo en la

inconmensurable era digital, es digno de ser históricamente estudiado centrándose en las diferencias por edad y género (Albinowski & Lewandowski, 2024).

Si no se repara en las inusitadas velocidades de resolución que está dictando el trabajo informatizado en todas las esferas de la vida es muy simple concluir que las tareas aumentan, se diversifican y complejizan, el día no alcanza para trabajar.

A mayor demanda laboral, mayores tensiones emocionales acumuladas durante el día y, dichas demandas, no siempre se distienden en las horas previas al sueño, en lugar de ello se incrementan debido a la transferencia de tareas laborales al ámbito hogareño, se pone en marcha así, un costoso reacomodo funcional que, tiende a conseguir la adaptación de frente a tan exigentes condiciones.

Si bien las horas del sueño suelen disminuir en las personas adultas, como una consecuencia natural de los cambios biológicos, no es menos cierto que dichas horas debieran dormirse con calidad; la tecnología es responsable en gran medida, de que los trastornos del sueño estén apareciendo, hoy día, a cualquier edad de la vida (Huang et al., 2024).

Si de profesores universitarios se trata, la mala calidad del sueño les hace más vulnerables a los estados de molestia a ella asociados, de este modo los estudiantes, dado su natural desenfado juvenil, devienen un blanco perfecto para receptar los ataques que se alimenta de este cuadro de contradicciones.

Llegado a este punto hasta los comportamientos menos trascendentes pudieran llegar a molestar; son frecuentes los enojos reprimidos o, por el contrario, los regaños pedagógicos que confrontan una lógica de comportamiento juvenil, tales comportamientos hubiesen sido ignorados o incluso, asumidos como aceptables o simpáticos en condiciones de mejor sosiego.

Otros comportamientos, hacen requerir un mayor grado de imperturbabilidad profesional; a manera de ejemplo se tiene la repetitiva tendencia a un indebido uso del teléfono celular en clases, por lo general el acceso a una red social y sus consecuentes distracciones del objeto de aprendizaje, en una manifiesta expresión de comportamientos de nomofobia que hacen requerir de atención en el ámbito de la prevención de afectaciones de salud a causa de la dependencia (Wen et al., 2023).

El excesivo tiempo de interacción con la tecnología digital, tiende a convertirse en un problema para la salud de los jóvenes universitarios debido a varias razones, pero sin lugar a duda, entre las más evidentes se hayan su tendencia potencialmente adictiva y también el grado de reprobación pedagógica de que es objeto.

Dicho comportamiento, sin embargo, ha llegado a un punto tal de aprobación coetánea, que su emergencia sucede de manera natural e inconsciente, sin propósito alguno de crear dificultades en terceros, pero, no pocas veces en franca oposición a intenciones educativas e incluso familiares y cuyas manifestaciones pueden encontrarse desde las edades más tempranas de la escolarización (Przepiorka et al., 2021).

La tensión entre la crítica constante y la práctica de comportamientos que, aunque puedan parecer problemáticos, son parte de una experiencia humana común, resalta la necesidad de un enfoque más comprensivo en la promoción de salud. Este enfoque debe considerar no solo las implicaciones inmediatas de las acciones, sino también el contexto social y emocional en el que se desarrollan, lo que permite una comprensión más profunda de las dinámicas que afectan la salud mental.

La continuada recriminación de un acto tan inevitable como desprejuiciado, aun cuando no deje de ser circunstancialmente inoportuno, es susceptible de producir confusión en quienes lo practican; tal grado de contradicción

en las relaciones pedagógicas también está requerido de una mirada más atenta en el concierto de la promoción de salud.

Una especie de apartamiento del mundo material circundante conlleva a la aproximación de otros problemas de salud mental. Aparicio-Martínez et al. (2017), señalan la preponderancia de las redes sociales en la exaltación de modelos de belleza física, alcanzados mediante peligrosas alteraciones de la nutrición, muy evidente en el sexo femenino.

La correspondencia entre la desilusión fundada en las incomprensiones hacia las actuaciones de este tipo lleva a la necesidad observar la promoción de la salud atenidas al extenso tejido de influjos culturales, por cuanto, la omnipresencia de las redes sociales, no solo hace de la salud mental un blanco muy susceptible, en virtud de lo que se acepta en las culturas mayoritarias. Esta encrucijada implica que el juicio crítico ante las circunstancias culturales sea inexistente o exiguo por lo que, resulta esencial afrontar las dificultades de salud y bienestar desde la perspectiva de los aprendizajes de los análisis críticos.

Como resultado Liu & Fang (2017), indican que la comunicación intercultural (IC) en la actualidad está permeada predominantemente, por la extendida práctica del inglés, que se ha constituido desde hace tiempo en el idioma vehicular predominante, lo que de paso ha retroalimentado el poderío de las culturas de origen anglófono.

Por ello es necesario indagar respecto al modo en qué los estudiantes del idioma inglés perciben sus aprendizajes y en qué medida funciona la conciencia cultural de sus hogares, cual elemento influyente en la rutina social de su comunicación intercultural.

Debe apuntarse aquí que la comunicación intercultural (IC) es un elemento importante para tomar en cuenta al momento de conducir los procesos de Promoción de salud.

Con se facilita una necesaria equidad en el flujo de la información, donde todos puedan proclamar sus vivencias con los compañeros de estudio que proceden de otras culturas, además gracias a este equilibrio puede animarse el desarrollo de un medio estudiantil inclusivo.

El desarrollo y la consolidación de los ambientes inclusivos, solidarios y respetuosos con el otro, es conveniente para que todos los integrantes de los colectivos puedan mantener un apropiado estado emocional, sin los complejos y la inferioridad que se derivan de no saber hablar el idioma oficial del país de acogida, tal como lo puede hacer un hablante nativo.

En tales circunstancias es decisivo lograr desde la promoción de la salud y especialmente, desde su dimensión preventiva, conseguir que los educandos experimenten orgullo por la cultura en la cual nacieron, esto brinda la oportunidad de cultivar la confianza en sí mismos y, un necesario empoderamiento durante sus interacciones sociales.

A la vez, el empleo del idioma inglés como idioma vehicular es factible para proporcionar el conocimiento de las buenas prácticas que se proclaman desde la ciencia mundial que predominantemente se publica en esa lengua, ampliándose así las oportunidades de leer y comprender.

Dominar el inglés asimismo contribuye a desarrollar relaciones más amplias y amistosas con los coetáneos y profesores, con lo cual se favorece el establecimiento de las redes de apoyo entre los integrantes de diferentes grupos, por lo que la comunicación intercultural funciona como una vía para integrar y difundir, de modo más efectivo, hacia toda la comunidad educativa, las buenas prácticas de promoción de salud.

Esto sugiere que la cultura hogareña debe considerarse como un recurso para desafiar el dominio de las culturas anglófonas en las aulas de enseñanza del inglés. También requiere una integración de la cultura hogareña y otras

culturas en el currículo de la lengua inglesa, el desarrollo de materiales y la práctica pedagógica.

Aquí la natividad digital no solo implica un uso desenfadado de los medios digitales, sino que también refleja una afinidad por lo anglófono, dado que esta cultura se ha consolidado como la dominante y está estrechamente vinculada al ámbito tecnológico. En lugar de percibir esta realidad como una amenaza, es fundamental asumirla como una valiosa oportunidad para promover la salud.

Esto se puede lograr a través del uso racional de mensajes asertivos y amigables dirigidos a los jóvenes, utilizando la lengua inglesa como herramienta para facilitar la comunicación y fomentar prácticas saludables en el entorno digital.

En este aspecto Rock et al. (2016), también resaltan que los jóvenes comparten apoyo e influencias en el contexto de sus redes y mediante esto consiguen afrontar el estrés y la angustia resultantes de la pobreza, y a la vez intercambian contenidos de salud sexual.

Respecto al intercambio comunicativo que fortalece el apoyo social entre los jóvenes mediante sus redes sociales, las instituciones de educación superior han de llevar adelante programas más específicos de Promoción de la salud que garanticen el fomento de grupos de apoyo entre los estudiantes, instruyendo sobre el modo de cómo llegar a construirlos.

Háblese aquí de los grupos de debates y talleres en los que se traten temas relacionados con la salud emocional y la sexualidad, facilitando que los educandos compartan sus saberes y sus recursos. Promover la ampliación de los saberes digitales a fin poder acceder de modo expedito a la información veraz y el aprendizaje preventivo para manejar tanto el estrés resultante de la carga laboral, académica, económica y relacionado con el uso de los medios tecnológicos.

Las contribuciones de García (2017), aportan que en las instituciones de educación superior la Educación para la Salud es escasamente apreciable. Se requiere que estos procesos sean enseñados con el propósito de animar el saber y el avance cultural más general y con apego a la utilidad práctica que depara una cultura fuerte de cuidado de la salud. En adición, resulta apropiado que los agentes sociales encargados de trabajar en la esfera de la salud acojan esta necesidad educativa. Los autores también destacan la conveniencia de lograr el modo en que los departamentos docentes asuman la Educación para la salud de un eje transversal del currículo.

Para cerrar este epígrafe puede decirse que el encuentro entre nativos y migrantes digitales esboza grandes retos en lo que al ámbito de la Promoción de la Salud se refiere, aun cuando por otra parte depara diferentes oportunidades, desde las cuales direccionar un mejor estado de bienestar.

De tal modo la brecha digital, en lugar de circunscribirse solo al ámbito tecnológico, acontece desde las relaciones familiares y sociales, perturbando con ello la calidad de la salud a escala mental y emocional de ambos grupos. Aquí las acciones de Promoción de Salud en la universidad requieren de ser nuevamente pensada, a fin de lograr la integración de la cultura digital y las vivencias de los jóvenes, para edificar entornos que sean más saludables y equitativos.

La ausencia de educación en salud digital porta las suficientes cualidades para que los jóvenes queden a merced de los negativos efectos que la tecnología pudiera inducir en sus vidas. Entre tales efectos se hayan los riesgos de adicción a los artefactos y plataformas digitales, además del estrés vinculado a las demandas del comportamiento que connota la presión social y la continuada satisfacción por estar en constante conexión en la red.

Estas dificultades no solo afectan su salud mental en el presente, sino que también podrían tener repercusiones significativas y duraderas en su bienestar a largo plazo. Al tratarse de un sector especialmente priorizado para la sociedad no debiera dejarse de la mano la continuidad de estudios teóricos que permitan fundamentar nuevas propuestas más sostenibles en los nuevos tiempos.

En adición, se tiene que el fortalecimiento de una cultura de la comunicación más abierta y el fortalecimiento de las habilidades interpersonales resultan fundamentales para aminorar los daños que comporta la brecha digital. Quiere ello decir que, en ausencia de una intervención bien concebida, se corre ante la inseguridad de permanecer en un ciclo signado por la información no veraz y la desconexión con la objetividad.

Aun así, el potencial subyacente en la tecnología digital capaz de ayudar en la promoción de la salud no es de subestimar. La utilización de las plataformas digitales, de manera más amplia y dando participación a mayor diversidad de usuarios con independencia de su condición económica y social, son capaces de constituirse en facilitadoras para poder acceder a información veraz relacionada con la salud y el bienestar, y también en la formación de comunidades virtuales que trabajen por animar el apoyo emocional. Por ello, dichas plataformas portan las condiciones para trabajar en favor de reducir la brecha digital.

Es fundamental asumir estas oportunidades con precaución y, tomando en consideración que las tecnologías antes referidas, por otro lado, son capaces de ser portadoras de la desinformación y la normalización de conductas no saludables. De este modo, el porvenir de la salud en condiciones de digitalización está sujeto a la capacidad del ser humano para hallar equilibrio entre beneficios tecnológicos y los riesgos asociados.

02

Promoción

de salud en la universidad actual

2.1. Problemas de salud de los estudiantes

En este capítulo, se analiza el contexto universitario, destacando que la salud mental se ha convertido en una preocupación creciente, reflejando la complejidad de la vida académica y laboral de estudiantes y docentes. Se abordan los problemas de salud mental en este entorno, considerando diversos factores que influyen en el bienestar psicológico.

El epígrafe 2.1 explica que muchos de los diversos problemas de salud que afrontan los estudiantes universitarios, están vinculados al uso problemático de la tecnología. Se destacan trastornos musculoesqueléticos por malas posturas, sedentarismo que contribuye a la obesidad, problemas de alimentación, y enfermedades infecciosas debido a la cercanía en entornos académicos. Además, el uso excesivo de pantallas causa problemas visuales y contribuye a adicciones y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. Es crucial implementar estrategias educativas que promuevan hábitos saludables y bienestar integral en este grupo poblacional.

En el epígrafe 2.2 expone los problemas de salud vinculados al estrés, los trastornos psicológicos y los problemas de orden musculoesqueléticos, agravados a causa del trabajo prolongado y la ausencia de una disciplina ergonómica apropiada. La presión de carácter académico y administrativa y la falta de ejercicio físico regular, favorecen una vida sedentaria y riesgosa dado también, el asumir una alimentación inapropiada.

Resulta esencial que las instituciones de educación superior materialicen políticas que, contribuyan a la salud integral de los educadores, mejorando de este modo la calidad de vida y la calidad en favor de lograr también una mayor calidad de la enseñanza. De esta manera entrar a considerar los imponderables que plantean las leyes de la ergonomía y el ambiente laboral, resultan cruciales para el bienestar general de este singular sector laboral.

El epígrafe 2.3 trata cómo la creciente digitalización y virtualización de la enseñanza han transfigurado las relaciones docente-alumno, con un consiguiente incremento del aislamiento y afectaciones emocional y del bienestar académico. Se enfatiza la importancia de cultivar relaciones interpersonales sólidas y un entorno de confianza, que fomente la colaboración y el respeto. Además, se destaca el papel crucial de los trabajadores de servicio, cuya contribución debe ser reconocida para crear un ambiente inclusivo y colaborativo en las universidades.

Si bien los problemas actuales de salud de los estudiantes universitarios son diversos y complejos, también suelen estar interrelacionados entre sí y en todos los casos dejan ver una conexión muy particular con el uso problemático de la tecnología, por lo que es fundamental considerar la conexión existente entre ellos y cómo los factores sociales, económicos y tecnológicos influyen en la salud de este importante segmento poblacional. Por todo, resulta conveniente agrupar estos problemas para analizar su modo visible de expresión. A continuación, presentamos los grupos más relevantes:

Los trastornos Musculoesqueléticos denotan que varias de estas afectaciones suelen afectar a los estudiantes universitarios, tal es el caso del dolor en el cuello, la parte baja de la espalda y los hombros. Pueden observarse molestias en otras áreas como los brazos y muñecas debido a posturas inadecuadas al utilizar dispositivos móviles. Las posturas adoptadas durante el uso de dispositivos, como estar acostado o sentado sin soporte adecuado pueden ser causas de este tipo de problemas (Hapsari Susilowati et al., 2022).

Los diferentes tipos de afectaciones musculoesqueléticas que suelen sufrir los educandos en el nivel superior suelen relacionarse con el uso problemático de la tecnología, puesto que el largo tiempo de interacción con estos dispositivos induce la adopción de posturas perjudiciales, como es

el caso de la inclinación y poca movilidad del cuello, así como el arqueo de la espalda, posturas que pueden inducir diferentes tipos de lesiones.

Entre los trastornos derivados del uso problemático de la tecnología, particularmente de los teléfonos móviles, se tienen las afectaciones asociadas a la falta de actividad física como consecuencia del tiempo excesivo que se pasa frente a pantallas, afectaciones que tienden a incrementarse dado el creciente proceso de virtualización de la enseñanza universitaria (Srirug et al., 2023).

Asimismo, el síndrome del túnel carpiano se ha vuelto prevalente, ya que el uso prolongado de dispositivos electrónicos y teclados puede provocar compresión del nervio mediano en la muñeca, resultando en entumecimiento y debilidad en las manos. Otro problema significativo es el dolor lumbar, que a menudo surge de malas posturas al sentarse durante largas horas en clases o al estudiar, lo que puede llevar a una tensión crónica en la región lumbar.

En otros casos, se reportan afectaciones debido a lesiones provocadas por caídas que experimentan los usuarios de teléfonos móviles por distracciones, en consecuencia se requieren estrategias para prevenir este tipo de afectación (McLaughlin et al., 2023).

Ha de señalarse que las lesiones resultantes de las caídas que suelen tener los usuarios de los teléfonos celulares, la mayoría de las veces, se originan por causa de la desatención por estar concentrados en el uso del dispositivo, añadiéndose que también influye el cansancio que sufren por la realización de esfuerzos repetitivos en la manipulación de dichos equipos, ambas condicionantes dejan ver el negativo y diversificado efecto que puede deparar la nomofobia.

Se añade que las lesiones causadas por esfuerzo repetitivo que suele afectar a los estudiantes, también se asocian a los movimientos cotinuados y a las posturas mantenidas al

desarrollar tareas tanto con los dispositivos celulares como cuando pasan largas jornadas enfrascados en la realización del estudio independiente o con los compañeros, pero en condiciones de escasa movilidad.

Además, los estudiantes suelen ser propensos a sufrir lesiones por esfuerzo repetitivo a causa de la práctica de ejercicio físicos sistemáticos, del deporte de mediano y de alto rendimiento, ante ello es oportuno realizar un entrenamiento enfocado en mejorar la movilidad y estabilidad, al tiempo que se debe identificar deficiencias y adaptar los programas de entrenamiento, así como fomentar una adecuada preparación física y descanso (Liu et al., 2023; Van Zyl et al., 2024).

Por todo, los procesos de entrenamiento requieren hacerse acompañar de convenientes acciones de preparación física, con períodos de descansoque ayuden a atenuar los diversos esfuerzos que se requieren desplegar en el entrenamiento, así como evitar los comportamintos perfeccionistas de estos atletas, solo mediante una orientación equitativa en los procesos de entrenamiento se puede contribuir a evitar la extenuación física y mental excesivas.

Si los estudiantes atletas se enfrentan a un proceso de entrenamiento muy riguroso, sin observar las pausas requeridas para el descanso, se colocan ante condiciones muy propicias para experimentar el incremento de la ansiedad, asociada al apremio por llegar a alcanzar estándares más elevados de desempeño, lo que puede, al mismo tiempo, conducir además de las lesiones a un rendimiento subóptimo.

También debiera añadirse aquí que las combinaciones de esfuerzos y preocupaciones perfeccionistas dentro de los atletas universitarios, se asocian muy preponderantemente con el riesgo de lesiones traumáticas, por lo cual, en esta dirección también debieran encaminarse esfuerzos educativos y de orientación temprana (De María et al., 2024).

Como parte de la actividad educativa que dé respuesta a los problemas actuales de la salud desde el ámbito universitario, es crucial orientar a los estudiantes con el propósito de fomentar en ellos, las buenas prácticas de ergonomía para mantener su salud a lo largo de su vida académica.

Independientemente de que el origen de estas afectaciones provenga de la actividad física regular o de, la obesidad asociada al prolongado tiempo de permanencia frente a los equipos de cómputo es preciso evitar la complicación de las enfermedades crónicas ya existentes o aquellas que se encuentran en una etapa inicial de su desarrollo.

Un extendido tiempo de uso de los equipos de cómputo se relaciona, no pocas veces, con los Problemas de Alimentación y Nutrición, ya que por esta causa muchos estudiantes se distraen y se desentienden de los hábitos alimenticios saludables, lo que puede llevar a la obesidad, desnutrición o trastornos alimentarios.

Quiere ello decir que la falta de tiempo y el estrés contribuyen a estas situaciones, pues el tiempo prolongado frente a pantallas se asocia con un estilo de vida sedentario, lo que puede llevar a problemas de salud como obesidad y enfermedades cardiovasculares. Resulta inaplazable incidir en intervenciones educativas que reduzca el tiempo excesivo en redes sociales, ya que esta permanencia provoca alteraciones en los horarios de alimentación (Aparicio-Martínez et al., 2017).

Además, la alimentación inadecuada y el sedentarismo son preocupaciones crecientes, ya que muchos jóvenes optan por comidas rápidas y descuidan el ejercicio físico, lo que puede resultar en obesidad y enfermedades metabólicas. También se ha señalado que los problemas de alimentación y el aumento del sedentarismo están asociados a cuadros depresivos.

Estos autores añaden que las personas con síntomas depresivos menores de veinte años pueden tener un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares debido a sus comportamientos alimentarios perturbados (Seo & Je, 2018).

En unidad con esto llegan a manifestarse enfermedades que son de tipo Infecciosas, dado fundamentalmente a que los estudiantes de enseñanza universitaria están en un medio que es propicio para la difusión de ellas, esto los hace susceptibles a una diversidad de contagios. Primeramente, las afectaciones de tipo respiratorias comunes, como es el caso del resfriado común y las renovadas y continuos estados gripales, son muy prevalentes en los campus en que los educandos coinciden en espacios comunes y cerrados, dígase aulas, bibliotecas y residencias.

Estas afectaciones son trasmitidas con mucha prontitud, y dar lugar a las faltas a la docencia y disminuyendo su aprovechamiento docente. En adición, en sitios de mayor concentración de personas, es mucho mayor la posibilidad de enfermar por esta causa, se añaden los casos de meningitis, que tales condiciones tiende a aumentar considerablemente (Del Mandal et al., 2017; y Mohamed et al., 2024).

La proximidad física entre los educandos, el empleo colectivo de aparatos digitales como es el caso de que se disponen en laboratorios de computo, unido a inadecuadas prácticas de higiene, interviene en favor de la rápida difusión de los patógenos. Por todo, la promoción de la salud y la concientización respecto a estas enfermedades llegan a cumplir una función importante en la disminución de los brotes y en la instauración de un ambiente académico verdaderamente saludable.

Por otra parte, las afectaciones visuales resultantes del empleo desmesurado de pantallas han ido apareciendo de forma reveladora en los estudiantes de nivel superior, puesto que llega a originar diferentes tipos de inconvenientes que

se hacen sentir en su bienestar y en la capacidad para cumplir con los requerimientos académicos.

Relacionado con lo anterior se ha reconocido por la teoría, la existencia de un síndrome de visión digital, también conocido como síndrome de visión por computadora que, se refiere a un conjunto de problemas oculares y visuales que surgen por el uso prolongado de dispositivos electrónicos diversos. Sus síntomas incluyen fatiga ocular, sequedad, irritación, visión borrosa y dolores de cabeza, generalmente provocados por factores como la iluminación inadecuada, el tiempo de exposición y la postura al utilizar estos dispositivos (American Optometric Association, 2007; y Lindo-Cano et al., 2022).

Relacionado con esto Meyer et al. (2021), dan cuenta que esta forma de afectación se hace ver en síntomas como los ojos secos, irritabilidad, problemas para enfocar y, en ocasionalmente, la presencia de dolores de cabeza. En adición, la interacción prolongada con pantallas puede hacer que la visión se torne borrosa, y esto interfiere la capacidad de los educandos para hacer lectura de textos y cumplir con tareas que demanden mayor concentración visual.

A largo plazo, estos problemas pueden afectar no solo la salud ocular de los estudiantes universitarios, sino también el rendimiento académico, ya que la incomodidad y la falta de claridad visual pueden llevar a distracciones y disminución de la productividad. La exposición constante a la luz azul emitida por las pantallas ha suscitado preocupaciones sobre su impacto en la salud ocular, por lo que los mecanismos fisiológicos involucrados hacen requerir de tratamientos alternativos mediante el uso de la medicina natural (Duan et al., 2024).

Por todo, resulta esencial guiar a los educandos a fin de que asuman hábitos que sean saludables, tal es el caso de la regla 20-20-20, la que recomienda que pasados 20 minutos habiendo usado la pantalla, se debiera dirigir la mirada

hacia algo que se encuentre a una distancia de al menos 20 pies, durante no menos de 20 segundos. Al hacerse pausas regulares y ajustar la intensidad de la iluminación, así como de la distancia a la cual se visualizan los datos, puede contribuirse a reducir las afectaciones, dando lugar a una mejor condición de salud visual, concomitante con un mayor bienestar general.

Los diferentes tipos de adicciones devienen complicación muy seria entre los estudiantes de nivel superior, por lo que se afecta su salud en el plano físico y mental de una forma muy significativa y con pronósticos nada alentadores. El elevado consumo de las bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas de carácter recreativo además de conducir a afectaciones en breves plazos de tiempo, como son las intoxicaciones y los accidentes, puede además dar lugar a otros tipos de problemas en un mayor plazo de tiempo, en tal caso se tienen enfermedades de carácter crónicos y los trastornos que afectan la salud mental.

Con relación a este asunto Vasiliou et al. (2024), dejan ver la utilidad de elevar la conciencia respecto a los efectos no predecibles de las drogas, así como la importancia de llevar adelante un proceso educativo concebido integralmente y atendiendo a las experiencias que antteceden este consumo; se destaca aquí la inminencia de una orientación compasiva, pero también apoyada en la evidencia, de modo que permita mejorar la adopción de decisiones con relación al consumo de estas sustancias. Se añade la importancia de trabajar para perfeccionar los métodos de disminución de sus manifestaciones y daños en el contexto universitario.

La constante búsqueda de la aceptación asociada a la presión social en los entornos educativos, pueden dar lugar a que los jóvenes lleguen a iniciar el consumo de tales sustancias, sin entrar a tomar en cuenta los riesgos que pueden venir aparejados. En adición, este consumo puede entorpecer el rendimiento docente, la capacidad de concentrarse y los niveles habituales de motivación, dando

lugar así a un ascenso las conductas autodestructivas, de las cuales resulta muy difícil apartarse.

Debe añadirse aquí que los procesos de recuperación, aunque se implementen de manera efectiva y siguiendo criterios científicos, no siempre logran revertir las afectaciones a la salud. Por ello, es fundamental priorizar la prevención, ya que es preferible abordar las problemáticas antes de que los estudiantes se vean inmersos en el consumo de sustancias. Intentar todo lo posible desde la prevención es siempre una mejor opción que tener que enfrentar un proceso de recuperación posterior (Vest et al., 2021).

Paralelamente, la soledad y el aislamiento social son problemas frecuentes en el entorno universitario donde muchos estudiantes pueden sentirse desconectados de sus compañeros, las causas de este fenómeno obedecen a un espectro verdaderamente amplio de manifestación. La transición a la vida universitaria a menudo implica un cambio significativo en la vida personal, y algunos estudiantes pueden encontrar difícil establecer nuevas relaciones o adaptarse a la nueva dinámica.

Primeramente, se tiene que esta transición de la escuela a la universidad puede generar soledad en los estudiantes, sin embargo, las redes sociales pueden ayudar a mitigar este sentimiento. Factores como el capital social, la satisfacción con la inducción y el sentido de comunidad, están asociados con niveles más bajos de soledad. Ser auténtico en las redes sociales es crucial para reducir la soledad y estas plataformas pueden facilitar relaciones fuera de línea y mantener vínculos con amigos antiguos también puede ayudar a mitigar este sentimiento de soledad (Thomas et al., 2020).

Se identifican en este caso las afectaciones que experimentan los estudiantes internacionales como un fenómeno que erosiona sus habilidades sociales, genera estigmas y contribuye a problemas de salud mental, afectando su bienestar y rendimiento académico. Se

enfatiza al respecto la necesidad de que las instituciones educativas reconozcan y aborden la soledad de manera culturalmente sensible, para mejorar la experiencia de los estudiantes internacionales (Zheng et al., 2023).

Semejante efecto de desconexión es propicio para favorecer la llegada de la **depresión** y también de otras repercusiones de naturaleza emocional, y con ello hacer uso de psicofármacos como una alternativa para el afrontamiento. Aquí debe indicarse que la mixtura de tales factores puede constituir un ambiente favorable para el desarrollar la adicción.

La reacción a la soledad de parte de los estudiantes universitarios suele ser selectivas y, poseen un carácter contextual, al tiempo que están afectadas por las ventajas y restricciones presentes en el entorno y los recursos personales utilizables. Sobresale aquí la utilidad de gestionar la soledad para evitar otros problemas de salud mental que suelen afectar a los jóvenes universitarios (Vasileiou et al., 2019).

Por todo, es crucial que las instituciones educativas implementen programas de concienciación y apoyo que aborden tanto la prevención del abuso de sustancias como la promoción de la salud mental, fomentando un entorno en el que los estudiantes se sientan apoyados y conectados y con miras a desestimular el consumo de alcohol como paliativo a la soledad.

El consumo de alcohol y otras sustancias nocivas, conecta con situaciones de ansiedad, depresión, estrés y trastornos del sueño. Estos problemas son comunes debido a la presión académica y social, afectando significativamente el rendimiento docente y la calidad de vida. Un mal e insuficiente dormir suele ser el resultado de sacrificar el descanso para poder cumplir con tareas y exámenes, lo que puede llevar a problemas de concentración y salud mental. Se requiere la ejecución de sistemas de consejerías grupales para mejorar

el capital psicológico de los estudiantes, para de ese modo impactar positivamente el bienestar y estado mental (Zeng et al., 2024).

El provecho subyacente en la mejora del capital psicológico de los educandos universitarios es decisivo para la adopción de comportamientos saludables más allá del ámbito de las relaciones interpersonales pues, además se relaciona con los patrones de alimentación que sean adoptados, particularmente en lo que refiere a la autorregulación frente a la ingesta de comida rápida y del exceso de carbohidratos. Un capital psicológico fortalecido, que comprenda componentes tales como la resiliencia, la autoeficacia y el optimismo, es muy conveniente para incidir de modo satisfactorio en la adopción de buenas decisiones para la alimentación.

Los resultados de Iglesias López et al. (2023), mostraron que la ingesta de ciertos macronutrientes estaba por debajo de las recomendaciones, y se encontró una relación entre la ansiedad y la ingesta de grasas, así como patrones de alimentación relacionados con el consumo de comida rápida y dulces.

El pobre consumo de macronutrientes por parte de los estudiantes universitarios se relaciona con la ausencia de procedimientos que, ayuden a reconocer las circunstancias de una salud mental en riesgo, esto debido esencialmente a que una dieta inconveniente puede funcionar en contra del buen estado de ánimo, la energía y la capacidad cognoscitiva, circunstancias muy favorables para favorecer el desarrollo de problemas de salud mental como es el caso de la ansiedad y de la depresión, ambas afectaciones suelen estar particularmente influidas por el tipo de alimentación que sea practicada.

De esta manera la ausencia de un sistema eficaz que, permita monitorear este tipo de afectaciones en los educandos de nivel superior, hace que sea más probable que, se desatiendan los

avisos comportamentales que están indicando la urgencia de facilitar apoyo y orientación, lo cual resulta muy propicio para hacer perdurar un ciclo caracterizado por deficiente alimentación y consecuentemente el deterioro emocional.

De acuerdo con Oyekcin et al. (2017), se siente la falta de sistemas diseñados para identificar condiciones de salud mental riesgosas entre los jóvenes y desarrollar respuestas anticipadas, a pesar de que hay académicos y expertos trabajando en este campo.

Contrariamente a las recomendaciones respecto al uso problemático del teléfono celular, la mayoría de los jóvenes las descartan, dado que las cualidades portadas por estos dispositivos para incitar a la adicción son proverbiales y, en consecuencia, se dificulta en gran medida revertir este tipo de comportamiento. Semejante adicción además de afectar al bienestar en los planos emocional y social también puede llegar a interferir en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales.

No son desestimables los casos en que, los jóvenes requieren de ayuda especializada para resolver tal situación, en lugar de ser criticados una y otra vez por las personas adultas. Tomar en cuenta que la adicción a la tecnología, principalmente a las redes sociales, se constituye un serio desafío que convoca a un tratamiento más actualizado, integral y afectivo, para lo que se requiere de un diálogo mucho más abierto respecto al empleo de los medios tecnológicos (Hylkilä et al., 2024).

La sensuraque suele profesarse a los jóvenes a causa del desmesurado empleo de los dispositivos digitales se relaciona significativamente con el retiro social, es decir las prácticas de aislamiento, puesto que el tiempo concedido al uso de estos dispositivos pudiera sustituir las valiosas interacciones que suelen establecerse con sus coetáneos o con otras personas cara a cara, e inteferir también el desarrollo de otras actividades sociales.

Semejante uso tan intensivo de la tecnología, aun cuando pueda propiciar un efecto sustitutivo debido a la conexión virtual, nunca llega a sustituir la riqueza de las relaciones interpersonales directas del mundo real, todo lo cual puede agudizar la sensación de soledad y de aislamiento. Unido a esto, la influencia social y las perspectivas respecto al uso de los medios tecnológicos, crean las condiciones para agudizar el estrés y la ansiedad, apoyando todavía más la conducta del retiro social. Por todo, el reproche al incontrolado uso de los medios tecnológicos pudiera estar reflejando preocupaciones mucho más profundas respecto al bienestar de los jóvenes.

Además, se observa el problema del retiro social, analizado en estudiantes universitarios, donde factores como la autoestima, relaciones sociales, ansiedad social y depresión son relevantes. Se ha encontrado que existen conexiones entre el aislamiento social experimentado por los estudiantes en su etapa de adolescencia y las dificultades emocionales que más tarde experimentan en la adultez joven (J. Kim et al., 2008).

Los autores reconocen los factores que inducen el aislamiento, figurando en tal caso la timidez y un débil estado de ánimo, son reconocidas sus secuelas en la autoestima y en las relaciones sociales en su conjunto. Tales hallazgos sugieren que las respuestas y ajustes emocionales varían significativamente entre los diferentes tipos de culturas, destacando de este modo la preponderancia de los factores socioculturales en el plano emocional.

Una progresiva dependencia de los jóvenes a la tecnología digital, fundamentalmente a lo que concierne el uso de las redes sociales, se ha transformado en problema para su salud. Al respecto (Rock et al., 2016) indican que factores tales como el género y el nivel económico resultan decisivos para la formación de este tipo de redes. Debe añadirse que estas plataformas alcanzan a incitar un intercambio satisfactorio entre los jóvenes, asimismo es importante

prestar atención a la circunspección que observan estos jóvenes usuarios respecto a las desigualdades adquisitivas.

La depresión porta la potencialidad de provocar conductas contradictorias en el grupo de estudiantes universitarios y dificultades para la inserción social. Una identificación temprana de estos comportamientos ayuda a prevenir los síntomas de la depresión y ofrecer ayudas de orientación apropiadas (Seo & Je, 2018).

Viene a ser muy conveniente tomar en cuenta que, el entorno social y académico en que se desenvuelven los estudiantes de enseñanza universitaria, pueden incidir en muy diversos componentes de su salud mental, se tienen aquí la disminución la capacidad de resiliencia, las afectaciones a la autoestima, al equilibrio emocional, la tendencia a tener pensamientos negativos, entre otros. Resalta como causas de tales afectaciones la regular presión que les compulsa cumplir con expectativas instauradas en el ideario de calidad imperante en la institución y, la continua readaptación a nuevas y crecientes exigencias, en la medida que avanzan en sus años académicos.

Las dinámicas sociales perturbadas por el cumplimiento de horarios, unido a las limitaciones materiales para concretarlas pudieran empeorar estas señales que, acaso indicarían el advenimiento de desórdenes depresivos. Por todo sobresale la emergencia de propiciar mejores espacios para asistirles mediante redes de apoyos, unido a formas más especializadas y certeras que puedan fortalecer su salud emocional.

En el análisis de Husky et al. (2020), se halló la relación entre el acoso escolar y la salud mental de los educandos, encontrando que los involucrados en situaciones de acoso, ya sea como agresores o víctimas, presentan una mayor probabilidad de sufrir problemas de salud mental. En el caso de las victimas resalta la conveniencia de atender a la prevalencia del estrés asociado a la autoincriminación por haber cometido un error, el apartamiento social y la

auto represión para defender su dignidad ultrajada, todo lo cual conllevan a condiciones específicas para inducir afectaciones relacionadas con la depresión, ansiedad y afectaciones a la autoestima.

Los victimarios tienden a incorporar conductas riesgosas a causa del descontrol emocional, manifiesto generalmente en irritación y fallas de empatía. Semejantes conductas denotan la urgencia de asegurar control y desplegar una mayor actividad preventiva sobre la base del diagnóstico temprano y la ausencia de habilidades de autorregulación emocional, la solución de conflictos y el cultivo de cualidades empáticas.

Una identificación anticipada del potencial proclive a cometer acoso, porta un alto poder para contribuir al saneamiento de las condiciones emocionales que prevalecen en la institución. Hoy día desde el conocimiento científico se sabe que, dependiendo de los atributos personológicos que caracterizan al afectado, no es necesario haber sido objeto de un acoso directo para evidenciar uno u otro grado de afectación a la salud mental.

Con solo experimentar la sensación de creerse en peligro puede resultar suficiente para dar lugar a síntomas notorios como la ansiedad, el estrés, depresión, entre otros. Una percepción de circunstancias amenazantes, aun cuando no sean reales, es capaz de conducir a un estado de vigilancia y de tensión que repercute a nivel mental y somático. La vulnerabilidad experimentada suele estar presente incluso en momentos de aparente tranquilidad durante el día y, llegar a reflejarse perturbadoramente al momento de dormir.

Una ausencia de sueño adecuado tiende agravar las afectaciones de salud preexistentes, dando lugar a repetidos y perjudiciales períodos de actividad mental auto desmovilizadora que, deterioran el aprovechamiento docente y la calidad de vida en general. Ante esto resulta determinante realizar en las instituciones educativas, exámenes médicos y psicológicos más exhaustivos y

preventivos que ayuden a identificar a los educandos que se encuentran en riesgo.

De este modo corresponde concebir estrategias de promoción de salud con carácter personalizado capaces de solventar tanto las necesidades de orden emocional, como sus probables implicaciones en el funcionamiento orgánico, ayudando con ello a desarrollar acciones pedagógicas para construir entornos más saludables y seguros.

Resultados como los presentados por Thongmuang & Suwannahong (2015), concluyeron que el estrés y las afectaciones al sueño son las principales afectaciones de salud en estudiantes universitarios, destacando la necesidad de exámenes médicos generales.

Evidencias aportadas por estos autores, revelan que los resultados docentes se correlacionan con una buena salud y con la satisfacción por la vida, esto también se aviene con un sueño más provechoso. A este entramado se añade la práctica sistemática de la actividad física, la que, sin embargo, es poco realizada por los estudiantes.

Los autores increpan la ausencia de gestión universitaria al momento de emprender un trabajo que vaya dirigido a animar el ejercicio, imputándose a la carencia de implementos deportivos y de áreas apropiadas. Se recalca que la actividad deportiva no solo repercute en favor de la salud física, también robustece los lazos entre los jóvenes y el personal universitario en general.

Por su parte, Becker et al. (2018), investigaron los problemas de sueño en estudiantes universitarios, analizando diferencias de sexo y la relación con síntomas de salud mental como ansiedad, depresión y TDAH. Encontraron que los síntomas de ansiedad y depresión afectan el buen dormir y la disfunción diurna de manera diferente.

Los autores de este estudio dan cuenta que el 62% de ellos auto informaron que su sueño era pobre, y el 36% dice que duerme menos de siete horas. En este estudio también

resalta que las mujeres tienen más dificultades con el sueño que los varones, específicamente en lo referido a la calidad y la aparición de disturbios durante el dormir.

Ante este tipo de problemas se hace recomendable concebir acciones mucho más atractivas para tratar tales trastornos, pudieran ser los talleres participativos que instruyan respecto a la utilidad del buen dormir, enfatizando en el aprendizaje de técnicas de conciliación y la observancia de las condiciones higiénicas previas al acostarse, así como las estrategias para gestionar la ansiedad y el estrés. Estos talleres podrían incluir actividades prácticas como ejercicios de relajación y meditación.

La creación de zonas de descanso provistas de muebles cómodos, una iluminación tenue y atmósfera sonora relajantes, en la cual los educandos entren a disfrutar de pequeñas siestas o solamente a relajarse en los espacios de tiempo que median entre las clases, animando de este modo los mejores hábitos para un sueño saludables.

Se trata también de estudiantes previamente convocados y capacitados, en aspectos puntuales de Promoción de Salud mental y el bienestar que, participen en un voluntariado de apoyo y guía a los compañeros de estudio respecto a cómo se puede mejorar la calidad del dormir, entrenando en buenos hábitos para la conciliación del sueño, así como lidiar con aquellos síntomas de la ansiedad y la depresión.

Guiados en esta línea de pensamiento, Orzech et al. (2016), lamentan que, a pesar de la utilidad que depara la calidad del dormir tanto para la salud física como mental, no existe bastantes trabajos científicos publicados que, fortifiquen las seguridades de su afectación como resultado del uso de los medios digitales.

Sin embargo, las referencias de la práctica nos dan cuenta cotidianamente que, el uso de los medios digitales deja ver estrecha relación con el mal dormir. Los estudiantes dan a conocer que al exponerse a pantallas antes de ir a la cama,

sienten que les interfiere con el sueño, notan que la luz azul de estos dispositivos les molesta, incluso cuando hay alguien más en la habitación con un dispositivo encendido.

También los estudiantes refieren que una prolongada conectividad puede dar lugar a estados de ansiedad, y esto conecta con problemas de insomnio. No obstante, a fin de optimizar los valores que ofrecen estos medios y al fomentar áreas de apropiada convivencia, resulta esencial instaurar términos para su uso, puede ser en este caso establecer momentos determinados para lograr la desconexión de estos medios y dar lugar a actividades que lleven a la presencia y al contacto físico para fortalecer las relaciones humanas.

También Romero-Ruiz et al. (2017), señalan que se puede optimizar los beneficios de estas tecnologías, asegurando el acceso a la información en tiempo real, sin descuidar la formación de la personalidad y la relación con los demás, lo que implica dejar escenarios virtuales para compartir espacios de verdadera convivencia.

Aquí se ha de insistir en la trascendencia de la actividad presencial entre las personas, dada la satisfacción de las necesidades de socialización humanas, toda vez que una relación frente a frente profundiza los nexos que a nivel emocional suelen construirse, mejorándose con ello la comunicación, dando lugar a un sentido de comunión, funciones que los intercambios virtuales no pueden sustituir. No obstante, estas tecnologías han brotado como canales alternos y meritorios, desde los cuales está aconteciendo hoy la discusión cotidiana de los ciudadanos con las autoridades.

Este debate permite que las personas participen activamente en las esferas públicas y con ello se facilita la transmisión de opiniones. Por tanto, tales plataformas se constituyen en una tribuna para que los ciudadanos y las comunidades puedan darse a escuchar, promoviéndose así la transparencia en la gestión de gobierno, de este modo

resulta muy necesario hallar una apropiada ponderación entre los intercambios de carácter presencial y el empleo de las tecnologías, se aprovechan así lo mejor de estas dos vías de comunicación, fortaleciéndose así la cohesión social y la participación ciudadana.

A partir de los análisis de Hladkiewicz & Gawlowicz (2013), se comprende que las tecnologías de la información en la sociedad postindustrial, especialmente Internet, se han convertido en un canal alternativo donde se desarrolla el debate entre ciudadanos y autoridades.

Si bien el uso que los gobiernos locales están concediendo a diferentes plataformas digitales a los efectos de optimar su misión gubernamental, resulta igualmente factible efectuar procederes análogos con relación al gobierno universitario. De este modo dichas plataformas están llamadas a proporcionar las condiciones para una comunicación más expedita entre los estudiantes, docentes y administrativos, originándose apropiados niveles de transparencia en torno a la toma de decisiones y, facilitando mayor participación de toda la comunidad universitaria en los asuntos internos.

Estas herramientas portan las cualidades suficientes para negociar los recursos, gestionar las actividades académicas y establecer un diálogo franco respecto a las políticas internas y las necesidades, avanzándose a mayores niveles de inclusión para responder a las expectativas y demandas de los estudiantes. De este modo los estudiantes de nivel superior pueden contar con espacios para el debate activo y sincero relacionados con temas de salud y bienestar, esto permite adoptar decisiones informadas respecto a su implicación en las exigencias académicas y sus estilos de vida.

Los grupos sociales experimentan grados caracterizadores de vulnerabilidad que ameritan análisis detenidos. Para dar continuidad al tema de salud en el ámbito universitario, es conveniente reenfocarnos en la cuestión juvenil, como han señalado diferentes autores, entre ellos (Kim et al., 2008).

La condición económica débil de los estudiantes es factible para inducir sentimientos de vergüenzas, apatías y tristezas que, suelen ser obstaculizadores severos de la comunicación interpersonal, e involucran a los afectados en trances de alta susceptibilidad. Semejante estado de afectación psicológica lleva también a percepciones de carente autorreconocimiento y débil estimulación de parte de sus coetáneos, una situación igualmente riesgosa para la salud mental.

De aquí la manifestación de tendencias suicidas que, de acuerdo con Thoresen et al. (2018), hayan fuerte impulsión en las relaciones interpersonales que sean conflictivas. Se toma en cuenta, en tal caso, que los educandos, de manera regular, suelen enfrentar conflictos en sus relaciones habituales, esto puede acontecer con amigos, familiares o parejas, llevándose a sí mismo al autor reclusión, desesperanza y en consecuencia la reducción del apoyo emocional.

Este tipo de relaciones dificultosas suelen verse concretadas bajo el efecto catalizador del bullying, cual forma de abuso emocional, en otros casos debido a la ruptura dolorosa con la pareja o la impresión de no ser debidamente aceptados por sus compañeros. La prevalencia conexa del estrés como inductor de estas dinámicas, tiende a acrecentar la lasitud juvenil y ser propicia para producir problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

Además, la falta de habilidades para manejar conflictos y la ausencia de redes de apoyo pueden agravar la situación. Los estudiantes que no cuentan con estrategias efectivas para resolver disputas o que no tienen a alguien con quien hablar sobre sus problemas pueden sentirse atrapados en un ciclo de angustia emocional.

Esta sensación de desesperanza puede llevar a que algunos jóvenes consideren el suicidio como una forma de escapar de su dolor. Aquí resulta igualmente importante lo añadido por Seo & Je (2018), recuerdan la conexión existente entre

relaciones interpersonales deficientes y la depresión, en casos extremos, con el suicidio.

Por todo, al hablarse de promover la salud mental en las universidades, se alude a que por medio del desarrollo de relaciones humanas que sean saludables, tenga lugar la enseñanza de prácticas de comunicación para la solución de conflictos, enfatizándose en la exploración del negativo efecto del bullying, lo que puede hacerse mediante la técnica de dinámicas de grupo, para fomentar la empatía y la comprensión de que el bullying, ofende a los agredidos, pero degrada a los agresores.

En esta misma dirección son plausibles los programas de mentorías, en los cuales estudiantes de años superiores guían a los más jóvenes, promoviéndose de este modo relaciones más saludables y solidarias que ayuden a reforzar la comprensión y práctica de una comunicación franca y respetuosa con todos.

Al fomentarse un ambiente de mejor apoyo y comprensión se contribuye a reducir los daños emocionales que acontecen como resultado de las relaciones conflictivas y, también a favorecer la disminución de los comportamientos suicidas de parte de los estudiantes.

Otros autores como Oyekcin et al. (2017), también tratan el tema del suicidio y señalan que los síntomas de orden psicológico, evidentes en los estudiantes de enseñanza universitaria, llegan a dañar sus ideales respecto a la salud física y mental, interviniendo en el surgimiento de conductas suicidas. Como en el caso anterior, resulta esencial vislumbrar, anticipadamente, los precursores de semejantes conductas en el estado de ánimo de los jóvenes, incluido el grado de bienestar y anhelo, y si han experimentado en algún momento, pensamientos de naturaleza suicida.

Determinar prevenidamente las tendencias suicidas de los jóvenes en la universidad es definitiva con miras a tomar aviso respecto a la ejecución de tan adversos sucesos, ya

que ayuda a conocer los que llegan a enfrentar fracasos, desalientos y una débil autocomprensión, además de una carencia de herramientas para emprender con éxito la gestión emocional. Al tomar en cuenta tales signos de aviso, las universidades alcanzan a poner en práctica actividades encaminadas a la Promoción de la Salud que traten sobre estas problemáticas, brindando apoyo psicológico, programas encaminados al fomento del bienestar y recursos pedagógicos que ayuden a elevar la resiliencia y el desarrollo personal. Así pues, se propicia un ambiente de mayor seguridad y flexibilidad, donde los educandos experimentan ser valorados y sienten apoyo, lo que ayuda a disminuir la latencia de las conductas suicidas y elevar el estado de bienestar general.

Más instituciones deben repetir y compartir los resultados de estudios similares. Las políticas institucionales también deberían desarrollarse en relación con la prevención y educación de estados mentales potencialmente negativos, incluida la desesperanza y pensamientos suicidas. De acuerdo con Oyekcin et al. (2017), una mayor comprensión de la salud mental de los estudiantes universitarios y cómo se ve afectada es vital para su futuro, puesto que les ayuda a reconocer y tratar aquellos factores que pueden perturbar su bienestar emocional y académico.

Reflejo de la adaptación a la prisa que impone la comunicación en la actualidad, denotan las sospechas de actuaciones sociofóbicas en los jóvenes. Cuales síntomas de afectaciones de la salud mental y, la posible carencia de relaciones interpersonales establemente saludables, de ello se tienen los sobrados ejemplos cotidianos de comportamientos como es el caso de escribir con errores ortográficos y gramaticales conscientemente.

Al respecto y contradiciendo el anterior posicionamiento Joseph et al. (2018), explican que intercambiar mensajes breves, con modificaciones ortográficas y gramaticales, muchas veces obedece a la intención de ahorrar tiempo

y dinero; por lo que no suele ser precisamente un comportamiento socio fóbico. No puede desestimarse, por otro lado, la tendencia al aumento del número de personas que padecen algún tipo de trastornos, afectando su calidad de vida; los autores antes citados analizan este tipo de problemas en estudiantes universitarios.

Las actuaciones sociofóbicas, sin embargo, y los problemas relativos a la sexualidad en los jóvenes, reserva nexos insuficientemente estudiados, aun cuando sea evidente su relación atenida a factores de orden psicológico y social muy complejos. La sociofobia, se distingue por un evidente temor a circunstancias sociales, puede hacer que se eviten las interacciones que resulten decisivas para la concertación del noviazgo o incluso el desarrollo de relaciones íntimamente más avanzadas.

Semejante efugio sería inductor causal de la ausencia de experiencias sexuales saludables, aislamiento y poca autoestima, esto a su vez tiende a agudizar la ansiedad. Se añade que al experimentar sociofobia los jóvenes pudieran llegar a padecer también dificultades que les permitan comunicarse apropiadamente respecto a sus deseos y necesidades sexuales, situación que es propicia para provocar desconcierto y desaliento en sus relaciones.

Por todo es muy conveniente propiciar la creación de suficientes espacios para el apoyo y la orientación que, orientan tanto sobre la salud mental como de la sexualidad, al estimular el desarrollo de habilidades para la inserción social y una interpretación saludable de su identidad sexual de forma coherente y saludable con el medio social.

Respecto a las enfermedades y problemas conexos con la sexualidad, Manríquez et al. (2018), señalan que comprender los disímiles factores que funcionan alrededor del aborto, resulta perentorio para vislumbrar las prácticas de las muchachas y las dinámicas sociales, culturales y legales que están influyendo en sus decisiones. Dichos autores añaden que el aborto practicado por las estudiantes

de nivel universitario denota formas específicas para conseguir y utilizar píldoras con el propósito de provocarlo en condiciones de clandestinidad.

Tales factores, de modo muy extendido están en América Latina y, a su vez se hayan impactados por el acceso a la información, el apoyo social, la legalidad y la existencia de servicios de salud. Brindar una atención más integral sobre la base de estos aspectos, coadyuvaría a concretar la aplicación de políticas más certeras y congruentes con las necesidades de la mujer, ayudándola así a su independencia y a su bienestar.

Por todo, se requiere una visión más holística del aborto, como parte de la salud física y emocional de las mujeres, en tanto esto contribuiría a la comprensión de sus derechos sexuales y reproductivos, enmarcados en la toma de decisiones seguras sobre sus cuerpos, al comprenderse que las estudiantes se enfrentan también a otros riesgos significativos, como la infección por enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Las insuficientes acciones de educación sexual integral y actualizada, unido a la estigmatización de las ETS pueden conducir a la desinformación y a conductas de riesgo, incrementando de esta manera la vulnerabilidad. En adición, el acceso a medios anticonceptivos constituye otro factor de complejidad; no pocas estudiantes sufren barreras para poder adquirir anticonceptivos y, esto puede redundar en embarazos no deseados y favorecer la decisión de abortar.

Poder acceder a una apropiada atención en salud sexual así mismo resulta esencial, puesto que al disponerse de una atención conveniente atención en salud, se revierte en una condición que puede influir en las determinaciones que adoptan los educandos respecto a su salud reproductiva. La ausencia de atención asequibles y de calidad puede conducir a la evasión de citas médicas, situación que, a su vez, porta las cualidades para afectar su salud tanto en el plano físico como emocional. Resulta básico que las

universidades conciban programas de educación de la sexualidad que, no solo prioricen la atención a los problemas conexos con el aborto, además traten sobre la evitación de ETS, el oportuno empleo de los anticonceptivos y fomento de relaciones saludables.

Se concluye el epígrafe indicando que, el examen de las problemáticas actuales de la salud de los estudiantes de enseñanza universitaria revela unos retos interconectados capaces se afectar el bienestar físico y mental. Primeramente, los problemas musculoesqueléticos, como es el caso del dolor de espalda y el túnel carpiano, se muestran con relativa frecuencia dado las reiteradas malas posturas y la interacción prolongada con de medios electrónicos.

Estas problemáticas de naturaleza físicas estarían en condiciones de agravarse como resultado de un estilo de vida predominantemente sedentario, que favorece el desarrollo de la obesidad y diferentes padecimientos crónicos. En adición, las inadecuadas prácticas de alimentación resultan frecuentes, dado que gran cantidad de estudiantes posee hábitos poco saludables, reforzados por causa del estrés y la carencia de suficiente tiempo que les permita gestionar una alimentación más saludable, esto inexorablemente conduce a desórdenes nutricionales y al incremento del peligro de contraer enfermedades cardiovasculares y metabólicas a edades tempranas.

Las enfermedades que son de tipo Infecciosas así mismo personifican un riesgo revelador en el ambiente universitario, en que la proximidad entre estudiantes propicia la difusión de infecciones, como resfriados y gripe, además de padecimientos más graves, tal como es el caso de la meningitis.

Por otra parte, el empleo desmesurado de pantallas induce problemáticas visuales que perturban la concentración y el rendimiento docente, en tanto los diferentes tipos de adicciones influyen negativamente tanto en la salud física

como mental, ayudando a un lapso de incomunicación y depresión.

Correspondiera agregarse, sobre este punto que, a la vez que la inteligencia artificial llega a expandirse en la enseñanza universitaria reserva retos de carácter ético, tales como las amenazas a la privacidad, que estarían en condiciones de dañar la confianza, el sosiego y por tanto la salud mental de los educandos. La colección de datos sensitivos y el uso de algoritmos para presagiar conductas estarían en condiciones de establecer un entorno en el cual ellos se experimenten excesiva vigilancia y evaluación. n

Un estado de control excesivo es propicio para dar lugar a la ansiedad, puesto que los educandos se experimentan presión continuada para alcanzar un tipo de expectativas que es, en no pocos casos, inalcanzable. En adición, el peligro de desinformar y la difusión de contenido nocivo mediante plataformas que estarían en condiciones de reforzar problemáticas de salud mental, dando lugar a que los educandos a sientan estés y desconcierto es otra realidad inobjetable.

Así mismo herramientas como Big Data, se han transformado en un medio decisivo para pronosticar actuaciones masivas de diferentes sectores sociales, sin excluir a jóvenes universitarios, de este modo al examinar altos volúmenes de datos tomados a su vez de disímiles plataformas digitales, como es el caso de las redes sociales en las que participan los estudiantes, aplicaciones de diverso tipo que son utilizadas desde los teléfonos móviles y otros dispositivos se procede a un escrutinio con fines espurios ya referidos en disímiles tribunas.

No obstante, en contraposición la intención de un manejo consentido de los datos, dígase a través técnicas igualmente avanzadas pudieran ser utilizados para identificar tendencias tales como las preferencias de recreación y de comportamientos salud de los educandos, lo que ayudaría en las instituciones de educación superior a

desarrollar intervenciones personalizadas que se avengan con sus intereses y brindar de este modo mejores servicios educativos integrales y de mayor calidad.

De este modo, Big Data puede facilitar una visión mucho más integral de las tendencias predecibles de los comportamientos juveniles, sus necesidades y formas de satisfacerlas, esto también conduce a que las instituciones de educación superior puedan preconcebir los servicios y recursos disponibles en función de una gestión universitaria mucho más integral, contrayendo entornos que reafirmen el bienestar físico y emocional de los jóvenes.

En tal dirección, resulta fundamenta lograr que las instituciones de educación superior asuman políticas que no solo ayuden al empleo responsable de las oportunidades que porta la inteligencia artificial, en adición se requiere que garanticen un entorno seguro y saludable para todos y orientado al logro de la calidad de vida.

Finalmente se debe añadir que los riesgos de salud mental, que subyacen en la ansiedad y depresión, cual resultado de la carga académica, económica y social a la que se enfrentan los estudiantes deja ver la conveniencia de llevar adelante estrategias seguras que permitan afrontar exitosamente estas problemáticas. Dichos componentes recalcan la alta jerarquía de políticas universitarias más integrales que robustezcan la salud y el bienestar general en el ámbito universitario.

2.2. La salud de los profesores universitarios ante la cuestión ergonómica

Es muy conocido que los docentes universitarios están a merced de diversos problemas de salud que pueden afectar tanto su bienestar como su desempeño. Uno de estos problemas es el estrés, resultante de la carga profesional y, los progresivos requerimientos administrativos que suelen aparecer en la institución. Es también conocido que la prevalencia del estrés n el tiempo puede conducir

a perturbaciones psicológicas de mayor grado de complejidad, mismas que impactan inconvenientemente en su calidad de vida y en su condición de enseñante.

Ahora bien, los problemas de orden musculoesqueléticos suelen ser muy comunes, más aún aquellos cuyas causas se hayan en la inobservancia de requerimientos ergonómicos. Como ejemplo se tiene que no pocos profesores están durante muchas horas de frente a las computadoras o delante de sus estudiantes, todo lo cual puede ser propicio para inducir lesiones a causa del esfuerzo repetitivo. La ausencia de un mobiliario inadecuado y la no realización de pausas activas pueden agravar tales padecimientos.

Otro inconveniente revelador resulta ser la carencia de tiempo para desarrollar la actividad física, factor que contribuye a una vida sedentaria y a la aparición de enfermedades crónicas, tal es el caso de la obesidad y los problemas cardiocirculatorios, en todo ello la alimentación depara una importante influencia, puesto que la ausencia de opciones sanas en los campus propicia la adopción de hábitos alimenticios inadecuados.

Un apoyo institucional insuficiente en términos de salud y bienestar universitario pueden ser propicios para intensificar las afectaciones de índole existencial, llevando a que los docentes experimenten sentimientos de desatención y sobrecarga. Atender oportunamente tales retos resulta fundamental a los efectos de mejorar la atención a los docentes y, en efecto, la mejora de la calidad del servicio educativo y profesional en general que brindan estos trabajadores.

Por todo, se asume que la salud de los profesores de nivel superior está inexorablemente vinculada con los cambios que afectan a la Universidad Urbana del Siglo XXI, puesto que su bienestar físico y mental es influyente en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje.

Así, una universidad que se preocupa activamente por la salud y el bienestar de sus profesores y trabajadores contribuye de manera significativa a la formación de una comunidad académica que es más sostenible, resiliente y efectiva, y que está alineada con los diversos desafíos contemporáneos que presenta el siglo XXI.

Respecto a este asunto Addie et al. (2019), apoyan que se debe discutir sobre los direcciones de la universidad urbana e indican tres retos claves: en primer lugar refieren las expectaciones progresivas de las instituciones de educación superior, las tensiones que ha impuesto la urbanización global y la urgencia de teorizar respecto a lo urbano más allá del llamado "Norte Global".

Aun cuando coexisten semejanzas con las instituciones de educación superior del Norte Global en la pesquisa que connota la influencia social y el impulso a la investigación interdisciplinar, así mismo se da lugar a las diferencias en la filiación de políticas públicas, al tomar la perspectiva de la universidad de Singapur. Los autores avisan respecto a que las actividades cotidianas de la vida en las universidades suelen ser a menudo estimuladas por los gobiernos en el poder, mucho más que por decisiones internas.

Las consecuencias de que las actividades universitarias sean promovidas por los gobiernos, en lugar de por iniciativas internas, estarían en condiciones de ser significativas para la salud de los pedagogos universitarios, esto debido en lo esencial a que, tal dinámica, llega a originar un entorno laboral estresante y riguroso, en el que los trabajadores docentes se ven precisados a dar cumplimiento a las expectativas externas, lo que llega a trascender a niveles crecientes de ansiedad y extenuación.

Viene al caso aquí, lo dicho por Giuri et al. (2019), con relación a que las instituciones de educación superior generalistas y de poco reconocimiento suelen concentrarse en los problemas del desarrollo local, en tanto en aquellas universidades con más prestigio prevalece una proyección

notable desde su gestión interna que va dirigida al incremento de los ingresos. Dicho aspecto afecta, sin lugar a duda, a la ausencia de autonomía de dichas Instituciones.

La carencia de autonomía es propicia para restringir la posibilidad que tienen los docentes para modificar y ajustarse a lo que necesitan sus alumnos, lo que también perturba su agrado por el trabajo y bienestar emocional. En adición, la presión por afiliarse con políticas de los gobiernos ha de conducir a un incremento de la carga de trabajo, complicando la salud física de los profesores, los que podrían desatender su bienestar individual en dirección de dar cumplimiento a los objetivos que se ha planteado para su funcionamiento las instituciones de educación superior.

La exigencia de líneas gubernamentales en sustitución de sostener un enfoque de cooperación puede influir inconvenientemente a la salud de los profesores, confinando la capacidad de ayudar de forma positiva al progreso académico y social al interior de la universidad.

La carga de relaciones laborales antagónicas que enfrentan a diario los docentes universitarios contribuye a una creciente insatisfacción con el tiempo de resolución de sus demandas laborales, lo que ha trascendido al plano social y desvaloriza aún más la profesión. Como subraya Esteve (2006), es injusto criticar a los docentes por no cumplir con los retos de un mundo en constante cambio, especialmente si no han recibido la formación adecuada para enfrentarlos.

Resulta oportuno aquí retomar el criterio de idoneidad de la fuerza laboral que, en adición resalta el carácter imprescindible de la preparación permanente, mediante la inclusión de acciones actualizadas y emocionalmente viables, gestionadas desde la institución.

La preeminencia de estos elementos se pone de manifiesto en la influencia de los atributos ambientales con relación al desempeño de los docentes, estudiantes y personal

administrativo, reconociendo que cada uno requiere acciones preventivas específicas que consideren su interacción con el entorno.

A tenor con ello, el análisis desarrollado por Zamini et al. (2011), reveló una sólida conexión entre la cultura organizacional y el agotamiento laboral en profesores y empleados de la universidad; para ello, se utilizaron el Cuestionario de Cultura Organizacional de Hofstede y el Inventario de Agotamiento de Maslach.

Si bien las conclusiones del estudio muestran las significativas diferencias en la extenuación laboral de los docentes, empleados y de acuerdo con el género, también se deja ver que un ambiente organizacional caracterizado por la positividad porta las cualidades que pueden funcionar en favor de la mitigación del agotamiento.

En este sentido, la atención a las condiciones de trabajo se vuelve crucial para mejorar la experiencia laboral de los docentes. La relación de la productividad de los investigadores universitarios y la calidad ambiental interior de las oficinas donde trabajan es analizada por Kang et al. (2017), quienes llegan a constatar que, un factor de particular incidencia, subyace en el tipo de diseño de los locales de trabajo.

La productividad de los investigadores universitarios está estrechamente relacionada con la calidad ambiental interior de sus oficinas, ya que un entorno de trabajo adecuado puede favorecer la concentración y el rendimiento. Sin embargo, las interrupciones causadas por el ruido ambiental pueden tener un impacto negativo en esta dinámica.

De acuerdo con Acun & Yilmazer (2018), los sonidos que no son esperados en el ambiente laboral o que están fuera de contexto y aquellos que interfieren con las tareas exigentes de concentración, provocan una interpretación negativa del paisaje sonoro. Debido a esto, los trabajadores suelen adoptar métodos de afrontamiento como, aceptar

y habituarse, intervenir en la fuente de sonido o ponerse auriculares para aislarse.

Una jornada laboral que haya transcurrido afectada por mucho ruido pudiera generar efectos muy perjudiciales para la salud de los educadores universitarios, visualizándose sus efectos en síntomas como las dificultades para dormir, ansiedad y fatiga. Esto puede devenir en un cronificado estado de estrés y de agotamiento que se acrecienta al paso del tiempo, perturbando, por tanto, el rendimiento profesional y el bienestar general. Resulta particularmente alarmante, aun cuando la persona no esté percibiendo la conexión que se establece entre el ruido ambiental y el menoscabo de la calidad del dormir, todo lo cual pudiera conducir a secuelas aún más graves para la salud.

A medida que ofrece mayor acervo de recursos tecno digitales variados y de darse la asistencia de personal calificado que ayudan a ejecutar su mejor uso, esto sin embargo no se ha revertido proporcionalmente, en el amortiguamiento de la añeja contraposición que subyace entre el trabajo espontáneo respecto al trabajo planificado.

Al momento de trabajarse en la promoción de la salud en profesores universitarios, se hace aconsejable no solo actuar en favor de la reducción del ruido ambiental, se trata también de incentivar la mejora de la capacidad individual para enfrentar distracciones en el entorno laboral.

Aprender a gestionar los ruidos inesperados y las interrupciones, puede facilitar la adopción de estrategias individuales efectivas para lidiar con el entorno acústico, mejorándose así la concentración y la productividad (Acun & Yilmazer, 2018).

Reducir el ruido ambiental en los locales de trabajo de la universidad requiere el desarrollo de una cultura organizacional con un enfoque participativo ya que implica la colaboración activa de todos los miembros de la comunidad académica.

Al fomentar la participación, se pueden identificar y abordar las fuentes de ruido de manera colectiva, promoviendo soluciones que consideren las necesidades y experiencias de profesores, estudiantes y personal. Este enfoque no solo mejora el ambiente laboral, sino que también fortalece el sentido de pertenencia y responsabilidad compartida, creando un entorno más propicio para la concentración y el bienestar general.

En el estudio de Zamini et al. (2011), se sugiere que se realicen esfuerzos para transformar la cultura organizativa universitaria, adoptando un enfoque participativo, ya que este tipo de cultura está asociado con una mayor satisfacción laboral y un menor nivel de agotamiento, dichos autores señalan también la importancia de alinear los valores y objetivos de la organización con las expectativas de los universitarios.

Colocar como centro al bienestar de los empleados y la distribución justa de recursos materiales y oportunidades para el desarrollo profesional, es requerido con el propósito de fomentar la justicia, la equidad y potenciar las habilidades profesionales y elevar la satisfacción laboral. Ello puede hacerse viable mediante un enfoque administrativo planificado de la gestión universitaria.

No en pocas oportunidades, en la planta docente, aspirantes con méritos para asumir cargos de dirección declinan ser nominados y, en tal caso las argumentaciones expuestas se asocian a los efectos controversiales que, para la salud, depara el trabajo espontáneo que trae aparejado la ausencia de condiciones emocionales mínimamente confortables.

Puede añadirse, en contraposición que, las exigencias positivas para tratar a colegas con respeto y, trabajar cooperativamente, puede contribuir a maximizar el rendimiento y desarrollo profesional equitativo, en tanto moviliza variadas facilidades para la distribución y cumplimiento equitativo de las tareas (Li et al., 2017).

El advenimiento de conflictos que se incrementan debido a la voracidad de metas individuales de orden profesional, que no están efectivamente acopladas a las metas institucionales, esto hace más latente aún, la probable irrealización de las anheladas ventajas del "trabajo en equipo" para, finalmente ceder en favor de la deformada e improductiva práctica de "trabajar para el equipo".

La búsqueda de cooperación con los otros tiende a producir un positivo estado de ánimo en los colectivos que, contribuye a que se puedan ordenar jerárquicamente los acuerdos profesionales conforme a una incidencia en las tareas previstas. Basados en Giuri et al. (2019), se revela que las universidades pueden mejorar la transferencia de conocimientos al establecer objetivos estratégicos claros.

Un trabajo centrado preponderantemente, en metas individuales, pero nominalmente previsto como trabajo en equipo, conduce a resultados erráticos, a la vez que convierte en tortuosa la actividad de dirección universitaria; es por ello que connotados líderes científicos, rehúsan de participar en el gobierno universitario y prefieren canalizar su talento en la actividad puramente académica.

El trabajo universitario planificado además de legalizar colectivamente las metas sobre una amplia base de negociación permite moderar las contradicciones, en hacerlas devenir en factores de productividad incluyente, es también reductor de los dilemas, tensiones y contradicciones que perciben los profesores en su práctica docente.

Aunque este tipo de respuesta puede ir en contra de la planificación universitaria, a menudo se cronifican en la vida institucional; en este contexto, el trabajo espontáneo se justifica aún más, mientras que el abandono de una planificación pertinente adecuada se vuelve regular y creciente.

Las prácticas resolutivas van, por lo general, en favor de fomentar la crítica desmedida que se sostiene en

la hiper vigilancia, dificultan tanto el aprendizaje como su sistematización, así, los fracasos se convierten en situaciones confidenciales, encerrando a los individuos en su experiencia y limitando la posibilidad de buscar alternativas externas para enfrentar sus limitaciones.

En este contexto, es crucial considerar cómo la crítica desmedida y la hiper vigilancia no solo afectan el aprendizaje, sino que también generan un ambiente de trabajo estresante. Dicho estrés no solo limita la capacidad de los individuos para reflexionar sobre sus fracasos, sino que también obstaculiza el desarrollo profesional y la búsqueda de soluciones innovadoras.

A partir del estudio de Li et al. (2017), se destaca el impacto negativo del estrés laboral en la satisfacción y el compromiso de los profesores. Los hallazgos de estos autores indican que un mayor estrés laboral reduce la satisfacción y el compromiso laboral de los docentes, mientras que un alto nivel de compromiso laboral contribuye positivamente a la satisfacción.

Una práctica profesional pedagógica centrada en la resolución de problemas educativos está abocada a la única gestión del profesor y esto le ha conferido contornos sumamente individualistas, aun cuando, se trata de una profesión que posee potencialidades y demandas cooperativas.

Por todo, el trabajo universitario planificado debe concebir espacios para intercambiar saberes que ayuden a resolver el problema del desarrollo profesional creciente dentro del claustro, en lugar de limitarse a abordar únicamente los problemas estrictamente educativos; así, la inclusión de los procesos docente-metodológicos, investigativos, la vinculación con la sociedad, la superación profesional y el trabajo ejecutivo deberían integrarse en un solo plan (Polanco Musse et al., 2023).

Las altas demandas laborales en la educación superior confrontan aun hoy, insuficientes propuestas tecnológicas que, resulten compatibles con la salud del profesor, por ello, al momento de seleccionar los medios para ejecutar el trabajo profesional, debiera hacerse tomando en consideración los procesos cognitivos que operan durante la ejecución de tareas específicas, y aprovechando el acervo del conocimiento ergonómico aplicado al trabajo universitario actual.

A manera de ejemplo pudieran citarse presupuestos teóricos que no han sido tomados en cuenta de modo suficiente, como es el caso de la ley de Fitts (1954), que refiere la velocidad y precisión del movimiento muscular durante el proceso de apuntar certeramente a un objetivo, no solo en los ordenadores, sino también en el mundo real.

Debe acotarse que la utilidad de esta teoría a la problemática universitaria actual radica en la necesidad de adoptar tecnologías previamente evaluadas y que no provoquen, mediante su utilización, molestias musculoesqueléticas en el personal.

Resultados mucho más recientes como es el caso del estudio de James et al. (2018), sobre el malestar musculoesquelético en el personal universitario identificó molestias significativas en el cuello, hombros y parte baja de la espalda. La incomodidad fue asociada al exceso de trabajo y a factores relacionados con la salud mental.

Se observó, por estos investigadores, que quienes mantenían una buena salud mental experimentaban menos problemas cervicales. Además, se descubre que el uso de tecnologías, como los paneles táctiles, podría incrementar la incomodidad en la muñeca en comparación con el uso de mouse.

Por ello también se da cuenta con dicho estudio que, las intervenciones ergonómicas pueden ser una estrategia efectiva para abordar el malestar musculoesquelético en

trabajadores universitarios donde se presenta una alta prevalencia de malestar musculoesquelético, destacando un comportamiento pro asistencial entre los profesionales afectados, especialmente en aquellos con problemas en muñecas y manos, así como en quienes presentaban molestias en los hombros.

Este tipo de problema de salud como tantos otros, que afectan a los profesionales que ejercen la Educación Superior, obedece en gran medida a las desconexiones que de la concepción y la planificación laboral se tienen respecto a este sector.

Desde un inicio la Ergonomía centró su atención en la definición de esquemas de trabajo, en los cuales, tanto los equipos empleados, como el puesto de labor y los procesos productivos, debían armonizar con las peculiaridades fisiológicas, anatómicas y más tarde también con las características, psicológicas y capacidades de los obreros (Leirós, 2009).

La autora apela a las contribuciones de diversos estudiosos del tema que le han antecedido, se tienen aquí a Oborne (1995); Pereda Marín (1993); Lillo-Jover (2000); Meister y Waldemar (2001), sobre esta base corrobora, de modo concluyente que el 12 de julio de 1949 se asume como la fecha del origen de la Ciencia ergonómica, campo que ha avanzado con amplitud desde entonces.

No debe dejarse de mencionar aquellas implicaciones, de orden ergonómico, toda vez que el uso de la tecnología digital requiere la adopción de hábitos posturales que se acomodan a condiciones de trabajo no congruentes con los necesarios efectos que estos generan sobre la salud.

De manera particular se hace notar la existencia de un mobiliario para los docentes universitarios que, no fue concebido para el ejercicio de un trabajo altamente informatizado y, cuyos efectos son notorios sobre la salud, díganse visuales, osteomusculares, e incluso estresores,

todo lo cual tiende a agudizarse con el continuado empleo de los ordenadores.

Tal situación compromete de manera significativa tanto la calidad como el rendimiento de la labor profesional que se lleva a cabo, pero también afecta negativamente la consolidación de ambientes que son desfavorables para la socialización y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables entre los individuos.

Ramas especializadas en la Ergonomía que, han venido apareciendo, como la Ergonomía física, visual y organizacional, se centra en el análisis de los factores anatómicos de los trabajadores. Esto ha llevado a una expansión significativa de los principios para el diseño óptimo de los puestos de trabajo en la actual sociedad del conocimiento, donde el número de empleados dedicados al trabajo del conocimiento aplicado sigue en aumento.

Los progresos de estos saberes ajustados al trabajo, han confrontado importantes retos, a causa del incremento de la industria del conocimiento, esencialmente después de la última Revolución Industrial y ello ha generado la conveniencia de implementar una Ergonomía de tipo cognitivo que se dedique a comprender los desafíos que afronta el nuevo proceso productivo (Moréns-Chillón, 2022).

Ante esto debiera abogarse por una mayor vigencia en la concepción del trabajo en la Educación superior, en tanto, la Ergonomía Cognitiva (Falzon, 1990), también conocida como cognoscitiva, se orienta a explicar la afectación que sufren los procesos mentales: percepción, memoria, razonamiento y la respuesta motora, que impactan las relaciones humanas, en conjunto con otros elementos presentes en el ambiente de trabajo.

Aquí deben tomarse en consideración los muchos progresos de la Inteligencia Artificial que, como los ordenadores personales en la década de 1970 y los sustanciales avances de la psicología, impulsaron el desprendimiento de

la ergonomía cognitiva, sin embargo, desde entonces no se ha observado un despliegue significativo de este saber ergonómico, al momento de concebir la planificación del trabajo docente en la Educación Superior.

Esta área del conocimiento se encarga de diseños ergonómicos cognitivos en los que, el usuario es tomado en consideración durante todas las etapas del proceso, por ello la importancia de evaluar los resultados conforme a criterios actualizados de una ergonomía cognitiva que en primer lugar atiende a la naturaleza de la persona (Van Der Veer, et al., 1990).

Ello afirma que los productos y sistemas intuitivos y asequibles, mejoran la rutina del usuario y reducen las equivocaciones al tomar en consideración las falencias y capacidades de orden cognitivo que ellos posean, se anima de este modo, la mayor eficiencia y satisfacción, elementos esenciales en la aparición de soluciones más efectivas que funcionen con sostenibilidad.

La importancia de aplicar diseños ergonómicos cognitivos en el trabajo de los profesores universitarios radica en que estos enfoques consideran al usuario en todas las etapas del diseño, lo que redunda en sistemas más intuitivos y accesibles. Esto no solo mejora la experiencia del usuario, sino que también reduce la posibilidad de errores, creando un entorno más eficiente y satisfactorio.

En la relación que se establece en el dueto persona-ordenador resulta esencial, tomar en consideración para esclarecer políticas actualizadas de Promoción de Salud, las aportaciones resultantes de los estudios neuroergonómicos relativas al funcionamiento cerebral, por cuanto dicha teoría ayuda a la búsqueda de soluciones prácticas y razonables para el empleo higiénico de la tecnología en el ámbito académico.

Se asume aquí que la Neuroergonomía, está muy relacionada con la ergonomía cognitiva, cuyo objetivo es mejorar

la interacción persona-ordenador por lo que se requiere, definir y utilizar metodologías cada vez más certeras para el registro de la actividad cerebral (Symes et al., 2024).

Si bien, resultan notorios los adelantos en la conformación teórico-práctica de la ciencia ergonómica, por otra parte, la introducción de su aplicación y evaluación más inmediata en el trabajo universitario no ha tenido igualmente similar desarrollo, de este modo, se ha restringido la posibilidad de establecer modos de trabajos más sanos.

Tómese a modo de ejemplo la forma de atención que correspondiera brindar a los conocidos principios de Fitts, mismos que han resultado esenciales en el proceso de desarrollo del concepto de Interfaz Humano-Computadora (HCI), estrechamente vinculado con la ergonomía cognitiva.

Este campo abarca aspectos como el funcionamiento experto, la confiabilidad humana, el estrés laboral, el entrenamiento y la capacitación, todos los cuales influyen en el diseño de la interacción entre humanos y sistemas.

Los principios de Fitts en ergonomía, se establecen sobre la base de la relación existente entre la velocidad y la precisión en las tareas motoras, contribución científica que, ha tenido un impacto significativo en el diseño de interfaces y la ergonomía. Gracias a los estudios de Fitts (1954), se han derivado estudios posteriores que explican cómo las personas procesan la información, mediante un modelo genérico que incluye cuatro etapas claves: percepción, toma de decisiones, ejecución de respuesta y memoria, así como la distribución de recursos de atención en cada una de estas etapas.

Estos antecedentes teóricos chocan con la definitiva tendencia que avanza a instaurar demandas laborales, ajustadas a la prontitud de solución que han impulsado los recursos digitales, haciendo que los docentes se enfrenten a ambientes de trabajo hiper digitalizados, en los cuales, se incrementan las demandas al resultado en las mismas

unidades de tiempo laboral y, al margen de estudios ergonómicos más actualizados que prioricen su bienestar.

Puede hablarse en tal caso de un panorama signado por la invisibilización de riesgos, como la auto insensibilización que han hecho los propios trabajadores del sector educativo en otros niveles de enseñanza (Martínez et al., 2009), cual modo defensivo de orden psicosocial en el curso de sus vidas laborales .

Sería oportuno señalar aquí que, aun cuando la Organización e Higiene escolar, como ramas conexas del conocimiento científico de las ciencias de la Educación, han venido trabajando, los problemas teóricos fundamentales de la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje y las incidencias que este ha tenido en la salud de los estudiantes; las mayores carencias reflexivas se dan hoy en las afectaciones que tienen lugar en los trabajadores de la educación, particularmente los docentes.

Importante resulta en estos análisis los presupuestos de Nguyen (2018), quien analiza los desafíos y tensiones en la relación entre la universidad como institución social y el mundo de las tecnologías digitales. Este autor argumenta que existen problemas en la tendencia de las universidades a adoptar tecnologías digitales no educativas con fines educativos, en nombre de la participación estudiantil, y que este enfoque debe evitarse.

La tendencia de las universidades a utilizar tecnologías digitales que no están diseñadas específicamente para la educación puede llevar a una falta de efectividad en el aprendizaje. Estas herramientas pueden no ser adecuadas para el contexto académico y pueden distraer a los estudiantes en lugar de involucrarlos.

Muchas veces al asumir dichas tecnologías, se lo hace en virtud de aproximarse a los estándares de calidad de la educación superior que se han previsto en los procesos de evaluación, por cuanto, la tecnologización de la enseñanza

se ha asumido como exigencia explícita de los estándares de calidad en la Educación Superior (Thürer et al., 2018) .

De este modo la calidad del trabajo universitario, aunque se entrelaza con la naturaleza de los procesos de evaluación de la calidad encargado a las instituciones de acreditación, genera puntos discordantes con ella porque precisamente en ese proceso de construcción de condiciones funcionales de las instituciones educativas y la incesante búsqueda de la calidad, se acude a un trabajo que precisamente contiene altas demandas de dedicación y no pocas veces genera una carga adicional de estrés laboral (Davis, 2018).

Con relación al estrés laboral en profesores universitarios se añade que los recursos pedagógicos de los educadores tienden a fomentarse conforme a un desarrollo profesional gradual y planificado, lo que conlleva a fortalecer, de paso el funcionamiento interno de la organización con lo que también pueden facilitarse los resultados institucionales de frente a los, cada vez más exigentes procesos de evaluaciones externas.

Si bien la calidad del trabajo, aunque en su curso de perfeccionamiento incesante, facilita una mejor adaptación de los trabajadores y estudiantes, por otra parte, es altamente comprometedora del desempeño y por esa razón, es portadora de esos niveles de estrés y de angustia docente.

La calidad del trabajo tomada como cualidad continuamente perfectible y su búsqueda genera inconformidad, angustia y estrés, pero asumida como condición precedida de garantías estructurales, entre ellas la infraestructura y la informatización de los procesos, en ese caso la calidad genera confort laboral y celeridad de otras exigencias del trabajo universitario (Keltu, 2024).

En esta diada vuelven acudir los procesos de adaptación, cualidad que se expresa en los comportamientos y se consuma en un tiempo racional, sin embargo, en lo que la

adaptación llega acontece una sucesión de etapas que, dependiendo de los factores personológicos de cada docente puede resultar emocionalmente muy costosa.

En todo ello las condiciones materiales de infraestructura de la institución y la informatización de procesos contribuyen a la ganancia de ambientes favorables de aprendizaje en las instituciones universitarias, en estos propósitos concuerdan, la ergonomía y la calidad.

De este modo la ergonomía debe considerar no solo las condiciones de trabajo, sino también la actualización y mejora de los recursos existentes. A menudo se cree que simplemente aumentando la asignación de recursos puede resolver los problemas educativos, cuando en realidad esto no es suficiente.

Por todo se demanda una orientación más sistémica en la cual se integre el bienestar de los participantes en el proceso educativo: docentes, trabajadores y educandos, apoyados en el trabajo colectivo. No basta con dirigir exclusivamente la asignación de recursos, también se precisa tratar de forma más integral las carencias y el bienestar de las comunidades universitarias (Wang et al., 2023).

No se niega aquí, de modo alguno, la preponderancia de los recursos con que deben funcionar las instituciones educativas dado que, son de antemano garantes de la construcción de esos ambientes favorables de aprendizajes, pero cada vez más los recursos y condiciones de trabajo deben apoyarse en criterios ergonómicos actualizados.

En no pocas instituciones que, aun poseyendo un nivel de infraestructura y de informatización de procesos cercanos a lo requerido por los organismos evaluadores en sus estándares de calidad, no llegan a conquistar la excelencia en tanto los ambientes de aprendizaje no son favorables, a causa de las malas relaciones que se generan como resultados de una dirección incorrecta del proceso.

Aquí las aplicaciones de los principios de la ciencia moderna de la dirección resultan fundamentales también en esta triada que se genera entre los presupuestos, abocados a la calidad y los ambientes de aprendizajes (Tsai et al., 2020).

Por otro lado, se tienen universidades que aun contando con asignaciones más discretas de recursos logran una aproximación más digna, en esta fundamental triada y como resultados sus estándares son superiores, tocaría en cualesquiera de los dos casos la evaluación de los costos de salud en particular los de orden emocional en la marcha que emprenden hacia la conquista de esos estándares requeridos para la excelencia.

Si bien las crecientes demandas del trabajo universitario, impuestas tanto por la celeridad de las tecnologías como por la interacción de la demanda social, hacen creciente e inevitable el cuestionamiento sobre la pertinencia del trabajo planificado en la educación, se enfrenta hoy a una redundante, pero cada vez menos consistente argumentación.

Dicha argumentación radica en que la mutabilidad del medio laboral pedagógico dificulta la definición precisa y anticipada de las obligaciones profesionales y, por ello, se hace muy difícil concebir una planificación docente higiénicamente soportable.

Al centrarse estos análisis más en el proceso que, en la utilidad de salud y desempeño de los profesores cuando son asistidos de cargas racionales de trabajo planificado en contextos institucionales amigables con su salud, la devolución que hacen hacia sus alumnos y compañeros de trabajo compensan tal esfuerzo de planificación.

Sobre las relaciones intrauniversitarias y la salud del profesional Yoshinaga (2018), señala que, con el auge del neoliberalismo, las fusiones institucionales se discuten y llevan a cabo con frecuencia en la educación superior. Respecto a los procesos de reestructuración de las

universidades, estos autores se enfocaron en las fusiones departamentales que se implementan sin una discusión previa.

Para abordar este tema, analizaron los casos de los departamentos de medicina veterinaria en Japón, revelando numerosos problemas relacionados con estas fusiones, como el control de los presupuestos universitarios, la gestión del personal y los intereses académicos de los profesores.

Unido a estos elementos la salud vocal de los educadores se ve influenciada por diversos factores internos, que incluyen aspectos fisiológicos y psicológicos. La fatiga vocal, el estrés y la ansiedad son condiciones comunes que pueden afectar la calidad de la voz.

Los profesores, al plantarse un elevado nivel de rendimiento en su desempeño, estarían en condiciones de sentir tensiones que se hacen sentir inconvenientemente en su capacidad para impostar la voz de forma apropiada. En adición, rutinas no muy saludables, como es el caso del tabaquismo o la ausencia del consumo de agua, estarían en condiciones de empeorar problemáticas vocales, dando lugar a que los educadores sean más propensos a las afectaciones en las cuerdas vocales.

Tal circunstancia se empeora todavía más dado que los requerimientos de su labor, son más proclives a desplegar una autopercepción de afectación vocal. De acuerdo con los estudios de Alarouj et al. (2022), los profesores no solo sufren tensiones físicas y comportamientos no saludables, también aprecian la autopercepción negativa de sus propias cualidades vocales lo que es notoriamente más negativo si se le compara con el resto de la población. Esto apunta a que los componentes tanto internos como externos se entretejen, dando lugar a un ciclo que bien puede complicar todavía más su eficacia vocal y de manera conexa su ejercicio profesional.

Con miras a afrontar exitosamente este problema, resulta esencial tomar en cuenta las medidas que estarían en condiciones de apoyar la mitigación de las negativas secuelas en la salud vocal de los profesores. En la medida en que se toma en cuenta la conexión entre la percepción de discapacidad vocal y las condiciones del medio laboral que portan una cualidad estresante, se vuelve evidente la necesidad de acometer estrategias rehabilitarías.

En tal contexto, resultados como los de Liu et al. (2022), brindan perspectivas novedosas al indicar que el adiestramiento para mejorar la higiene vocal, unido a la terapia de voz resonante, tienen las potencialidades para lograr un impacto más beneficioso en un funcionamiento de calidad de la voz en los profesores. Esto destaca la conveniencia de no solo conocer las problemáticas, así mismo facilitar recursos efectivos que fortifiquen la salud vocal en el ámbito laboral docente.

Intervenciones de esta naturaleza denotan una disminución en los índices de invalidez vocal y progresos de parámetros tales como la fonación y la calidad de la voz, se añade que los docentes que solo reciben educación en higiene vocal no sintieron cambios apreciables. Ello apunta a que las ayudas procedimentales que completan la terapia de voz resultan más prácticas y efectivas para los profesionales que usan su voz de forma intensiva, se destaca, de este modo, la conveniencia de asumir direcciones mucho más integrales en lo que concierne la rehabilitación vocal.

Investigar la relación existente entre los síntomas de afectaciones vocales y, los recursos vocales, en unidad con el ambiente de trabajo de los profesores de nivel superior, figuró como intención del trabajo de Gomes (2020), este estudio da a conocer que las mujeres que son docentes universitarias y se desempeñan en un ambiente laboral ruidoso, además de los que conversan con asiduidad o que emplean su voz de modo profesional, suelen referir una mayor cantidad de síntomas vocales. Los autores

además dan cuenta de una mayor correspondencia entre tales factores y la presencia de síntomas vocales en los profesores estudiados.

Hallazgos, como los referidos anteriormente, indican la pertinencia de acometer programas efectivos que logren concienciar a los docentes respecto a los riesgos que se vinculan al buen uso de la voz, así como la ventaja que supone mejorar, de manera integral, sus habilidades comunicativas. Esto podría no solo favorecer la reducción de los problemas de orden vocal y bienestar general de los educadores, debe hablarse también aquí, de las implicaciones económicas que se derivan como resultado de la reducción de las licencias médicas para ejercer el reposo mediante un obligatorio apartamiento del entorno laboral.

En los estudios relacionados con la elevada influencia de la disfonía en los profesores (Porcaro et al., 2021) se reconoce la huella de la educación en higiene vocal para los maestros y transformar sus comportamientos vocales. Se distinguen aquí las condiciones que tienden a incrementar el efecto de las afectaciones de la voz, como es el caso de la carga vocal y las condiciones acústicas del aula. El adiestramiento en técnicas en higiene vocal es una maniobra necesaria para tomar superar estos trastornos.

Este trabajo revela que, tras recibir una capacitación sobre la anatomía de la voz y comportamientos saludables, los maestros mostraron una notable disposición a adoptar prácticas de higiene vocal en su vida diaria. La educación sobre el uso adecuado de la voz parece ser beneficiosa, ya que casi todos los participantes manifestaron un aumento en su deseo de incorporar estas técnicas, lo que sugiere un cambio positivo en sus hábitos vocales.

Ahora bien, las enfermedades de la voz, no llegan a ser exclusivas de la enseñanza superior (Rezende et al., 2023) su uso incorrecto es más significativo en profsionals de la Educación Básica. Se facilitarán diferentes causas que

funcionan en torno a dicho problema, incluida la elevada carga vocal en ambientes ruidosos y la indisciplina de los estudiantes, que crean un medio laboral muy estresante.

Igualmente, se necesita y es viable llevar adelante desde las instituciones de educación superior acciones de compañía y de preparación para con los docentes de los diferentes niveles de educación, ya que resulta esencial dar lugar a la preparación permanente que comprenda no solo técnicas para el cuidado vocal, así mismo cuentan en este caso las estrategias para aprender a manejar el estrés y la desobediencia en el aula.

Estas acciones son posibles de concretar a través de talleres prácticos, seminarios y diferentes recursos digitales los cuales proporcionen el mayor conocimiento de los problemas que afectan tanto la salud vocal como la gestión en el aula. Al robustecer las competencias profesionales, se ayuda a establecer también un ámbito educativo mucho más saludable y productivo, esto a su vez consigue contribuir a optimizar la enseñanza y la satisfacción de los educandos. En adición, la cooperación entre las instituciones de educación superior y escuelas es factible para fomentar la reciprocidad en el intercambio de experiencias en favor de toda la comunidad educativa.

Se añaden, precursores como el empleo de fármacos para reducir la ansiedad o la depresión, el sedentarismo, el insomnio, la ausencia de un soporte social apropiado y las elevadas exigencias laborales. Estas confirmaciones indican que es decisivo poner en práctica políticas que tomen en cuenta las inequidades regionales existentes y que en consecuencia optimen las condiciones que propicien una mejor salud de los docentes a partir de la realización de su trabajo, dando lugar de este modo a un entorno educativo más satisfactorio.

Similar perspectiva es asumida por Hori et al. (2020), quienes al tratar el tema insomnio de los profesores, discernieron las relaciones entre el número de horas de trabajo, el tiempo

que emplean para viajar desde sus hogares al trabajo y las dificultades que tienen para poder conciliar un sueño reparador.

Las conclusiones del estudio dan cuenta que el prolongado tiempo dedicado a la actividad laboral y, las horas empleadas en el desplazamiento para ir de la casa al trabajo y viceversa, están asociados con el insomnio, indicando que la reducción de tales variables sería decisiva para mejorar la salud mental de los profesores.

Los educadores de cualquier nivel de enseñanza deben aprender a manejar los diversos factores que afectan la salud vocal, de manera particular resaltan aquellos que están asociados a la etapa más crítica del proceso de recuperación psicológica y somática, se tiene aquí que la deficiencia del sueño puede provocar cambios en el patrón respiratorio que pueden contribuir a la aparición y desarrollo de trastornos de la voz Carrillo-Gonzalez et al. (2021), argumentan, en esta línea de pensamiento, la relación entre la calidad del sueño, el estrés laboral y los trastornos de la voz en docentes.

En consonancia con estos autores se visualiza la insuficiencia en el sueño logra perturbar el patrón de respiración, lo que apoya al progreso de afectaciones vocales. En adición, el estrés coherente con la investigación se exterioriza como factor de riesgo para los desórdenes de salud mental, incluso los que afectan la voz. La mejora de los estados el estrés resulta decisivo para proteger la salud y el desempeño laboral.

De acuerdo con Nazari et al. (2021), preexiste una relación importante entre la responsabilidad laboral y las quejas por cauda de la voz en los maestros de educación primaria. Se identifican aquí diferentes causas que ayuden a que progrese este tipo de problemas, como el estrés y la carga de la perturbación emocional que suelen afrontar los educadores, lo que puede conducir a un menor compromiso con su trabajo. Empero que los educadores

implicados llegan a manifestarse sentirse satisfechos y laboriosos, las quejas a causa de los problemas de voz suelen ser más usuales en este grupo, lo que pudiera incidir inconvenientemente su trabajo y bienestar.

Los autores también indican que los docentes que reportan afectaciones de voz suelen demostrar un compromiso inferior con su trabajo. Esto deja ver la conveniencia de actuar anticipadamente sobre las causas que están generando los problemas de salud vocal en los docentes, de este modo se logra intervenir en favor de mejorar tanto el compromiso laboral, como la calidad educativa.

También en este sentido Liu et al. (2022), enfatizan la efectividad de diferentes métodos de intervención para tratar trastornos de la voz en maestras de escuelas primarias. Se identifican varias causas que contribuyen a estos problemas, como el uso excesivo de la voz y la falta de técnicas adecuadas para su cuidado.

Aun cuando algunas maestras de nivel primario han recibido instrucción sobre la higiene vocal, los resultados dejan ver que este tipo de intervenciones, por sí solas, no resultan suficientes para optimar la calidad de la voz. En oposición, las intervenciones dirigidas a lograr la higiene vocal con terapia de voz resonante develan un progreso significativo en lo que refiere la función vocal. Tales aciertos recalcan la conveniencia de asumir rumbos más integrales a fin de poder afrontar exitosamente este tipo de problemas que padecen los profesores y, ello podría originar un positivo impacto tanto en su bienestar como en su desempeño educativo.

De nuevo aquí emerge la observancia de la responsabilidad social de las instituciones universitarias, a lo largo del proceso de formación inicial y permanente de los pedagogos de instituciones educativas de nivel primario, para que influyan en la promoción de un mejor autocuidado de su salud vocal y de las demás personas en el entorno educativo.

Al efecto la universidad debe seguirse renovando para responder a una formación pertinente en el autocuidado de la voz de los futuros docentes, aun cuando sobre este problema, se ha alertado muchas veces desde diferentes espacios de la ciencia y de la política, pues no solo se trata de incluir contenidos novedosos en los planes de estudios, se trata también de fomentar prácticas proactivas de promoción de la salud ante este tipo de afectaciones, en cada educador. Esto lleva a ser conscientes de la emergencia de los programas masivos de capacitación de carácter convincente, accesibles y prácticos, capaces de mover la actitud.

En esta línea de pensamiento los resultados de Rezende et al. (2023), esclarecen cómo el trastorno de la voz afecta la calidad de vida y el desempeño laboral de los docentes. Se identificó que la limitación en el trabajo debido a problemas vocales es más frecuente en mujeres y aquellos con condiciones psicosociales adversas. Se enfatiza la necesidad de políticas públicas que aborden estas desigualdades.

Para comprender mejor la situación de los docentes en diferentes niveles educativos, es crucial considerar cómo estos hallazgos se entrelazan con la realidad de los educadores de escuelas primarias. Al igual que en el contexto universitario, las mujeres y aquellos que enfrentan condiciones psicosociales adversas son especialmente vulnerables a los trastornos vocales, lo que sugiere que las dinámicas de género y el entorno laboral influyen en la salud vocal de todos los educadores.

Tal encrucijada destaca la premura de poner en práctica políticas más integrales que no solo traten sobre la salud de la voz a partir de una proyección educativa, sino que así mismo tome en cuenta y atenúen las inequidades existentes en el medio laboral, avalando así un contexto favorable para el progreso profesional y personal de los educadores.

De acuerdo con Gomes et al. (2020), la relación entre síntomas vocales, recursos vocales y el ambiente de trabajo en profesores universitarios recopilaron datos sobre aspectos sociodemográficos, percepción vocal y condiciones laborales.

Puede sintetizarse que las instituciones de educación superior cumplen un oficio decisivo en la atención a las problemáticas diversas que dañan la función de la voz, tanto para los educadores universitarios como para los que trabajan en otros niveles de la educación. Resulta esencial que las universidades implementen programas de preparación integral que traten sobre la higiene de la voz, y relacionadamente la salud emocional y el manejo del estrés.

Esto puede comprender acciones de formación permanente mediante las cuales se enseñe las diversas técnicas de autocuidado, además de la implementación de estrategias dirigidas a desafiar circunstancias de alta carga vocal en los entornos ruidosos, y esto deberá concretarse desde la formación de grado y de posgrado.

En adición, a la universidad incumbe potenciar las investigaciones sobre la salud vocal, promoviendo estudios que caractericen los factores que inducen riesgos concretos que afrontan los educadores en su día a día. Estos hallazgos pueden ser utilizados para brindar acompañamientos y ayudas más eficientes y adaptadas a las necesidades que realmente existen.

La apertura de oportunidades para el intercambio sincero y asequibles entre investigadores, profesores y demás profesionales del sector de la salud es definitivamente fundamental y de mucha importancia para dar lugar a un enfoque de colaboración que permita cooperar en el desarrollo de las mejores prácticas de Promoción de salud, básicos para los procesos de transformación social.

Resulta decisivo para lograrlo concretar alianzas entre la universidad y las instituciones de salud interesadas en los

trabajos de Promoción de Salud, por lo general, entidades del sector público, mismas que asumen estos procesos de Promoción no como una amenaza a la comercialización de los servicios asistenciales, sino como una oportunidad para evitar la incurrencia den gastos futuros y enfocados en lo gro de un mayor bienestar de toda la sociedad.

En este horizonte preventivo la universidad está llamada a asumir una responsabilidad social activa en el logro de una la elevada sensibilización social sobre la importancia práctica de la prevención conforme aun fin sustentado en la calidad de vida y en ahorro de recursos.

Puede resumirse que la relación existente entre la salud de los profesores universitarios y la ergonomía es fundamental y crucial para comprender de manera adecuada cómo el entorno laboral afecta directamente el bienestar general de estos profesionales. Se requiere seguir buscando de manera continua la mejor adaptación posible de los espacios de trabajo a las necesidades fisiológicas y psicológicas específicas de estos trabajadores, para asegurar su salud y productividad.

En adición, el trabajo gradual y sistemático dirigido al desarrollo de una alta cultura de organización del trabajo como sustento del funcionamiento institucional y de la planificación ha de ser promovida como soporte fundamental que permite elevar la eficiencia de la inversión del tiempo en las distintos procesos y tareas institucionales, pero sobre todo p para atenuar la extenuación laboral. Ante tal propósito, la inversión en la promoción del conocimiento y la práctica en ergonomía cognitiva también resulta de notoria importancia, puesto que se enfoca en procesos fundamentales del bienestar, del desempeño y, en consecuencia, en la producción de mejores relaciones educativas de los docentes a lo largo del proceso de interacción social

De este modo la relación existente entre la salud de los profesores universitarios y la ergonomía es fundamental

y crucial para comprender de manera adecuada cómo el entorno laboral afecta directamente el bienestar general de estos profesionales.

Se requiere seguir buscando de manera continua la mejor adaptación posible de los espacios de trabajo a las necesidades fisiológicas y psicológicas específicas de estos trabajadores, para asegurar su salud y productividad.

De frente a este importante propósito de inversión institucional a desarrollarse en torno a la ergonomía cognitiva, se justifica considerar los potenciales aportes de la inteligencia artificial, cual componente crucial que pudiera permitir alcanzar con mayor celeridad y robustez los procesos de evaluación diagnóstica, modelación de las intervenciones y de análisis de los resultados.

A modo de ejemplo resalta que al instituirse oportunos sistemas que permitan registrar las variaciones de la postura y los movimientos habituales que, realizan los educadores, para dar cumplimiento a las exigencias de una jornada habitual de trabajo, se puede disponer de datos de valor predictivo de las afectaciones. Un registro exhaustivo y veraz de los datos puede lograrse mediante el empleo de sensores y dispositivos de seguimiento, en tal caso, la IA es capaz de reconocer estándares de actuación que ayudan a lesiones desde las pautas que se han previsto desde la teoría ergonómica, con lo que se facilita poder retroalimentar, en tiempo real respecto a la postura saludable y haciendo o diferentes tipos de ejercicios correctores personalizados o también pausas activas.

En adición, se tiene que los algoritmos automáticos en los que se sustentan determinados tipos de aprendizaje, están programados para analizar datos de carácter históricos que son capaces de predecir y prevenir futuras lesiones, mejorando de este modo el bosquejo del área de trabajo y acomodando el mobiliario a los requerimientos personales de cada educador. De tal modo, la inteligencia artificial no se reduce a corregir las condiciones ergonómicas en el medio

laboral, suscita además un rumbo proactivo en función de asegurar la salud y el bienestar.

Integrado con esto, la salud vocal de los docentes en la universidad suele afectarse por condiciones de naturaleza fisiológica y psicológica; deben mencionarse aquí a la fatiga, el estrés y los hábitos de vida poco saludables. Dichos factores pueden conducir a una visión menos constructiva de su condición vocal y, en consecuencia, verse afectado su propio desempeño profesional. Por todo, la inversión en educación e higiene vocal y las terapias de voz resonante portan un alto grado de eficacia al momento de mejorar los procesos del habla, sugiriéndose así la conveniencia de concebir un sistema de ayudas mucho más integrales.

En adición, se ha reconocido que las complicadas cualidades existentes en el medio laboral permeado de situaciones psicosociales adversas, unido a la falta de un apropiado apoyo social y el insomnio empeoran las afectaciones vocales de los docentes (Alarouj et al., 2022).

Como paliativo se recuerda que el uso sistemático y efectivo de la tecnología digital como medio para ejercer la enseñanza, resulta definitivamente liberador al disminuir, de modo significativo, la sobrecarga vocal, facilitándose así la trasmisión de la información y se reduciéndose la necesidad de hablar en exceso durante las clases.

Al animar el aprendizaje autónomo, los alumnos logran examinar el contenido que deben aprender a un ritmo higiénicamente soportable para ellos y, esto no solo reduce la carga explicativa del profesor, también ayuda a mejorar el estado mental y físico del que enseña, al ayudarle a priorizar la atención de carácter personalizado para con el estudiante.

Es conocido que el uso creciente de la Inteligencia Artificial (IA) está llevando a cambios sustanciales respecto a la forma en que los profesores universitarios dan cumplimiento a las variadas obligaciones presentes en su contenido de trabajo,

esto implica una mejora visible en la calidad de las tareas cumplidas, sin embargo, en oposición se ha destapado también una verdadera obsesión, de parte de los decisores, por corroborar cuando los productos intelectuales son creados por el ser humano y cuando son el resultado de la Inteligencia Artificial.

Esto no solo optima el espacio de tiempo que los docentes emplean para la planificación de sus lecciones, también permite ajustarse en el desarrollo de actividades de valor como es el caso de las tutorías, y el fomento de un mejor ambiente de construcción del conocimiento con atributos afectivos. Al disminuir las horas que se emplean a la elaboración de materiales y a la evaluación, los educadores están en condiciones de dedicarlas este tiempo a su recreación y esparcimiento, lo cual propicia su bienestar y, modo conexo la satisfacción laboral.

En adición, chatbots y otros asistentes en plataformas educativas, ayudan a los educadores a solucionar tareas administrativas con diferente grado de complejidad, se tienen en tal caso, las frecuentes consultas de los estudiantes o el rastreo del cumplimiento de tareas en sus respectivos plazos, proporcionando así un tiempo valioso para que los profesores logren concentrarse en otras tareas importantes de la profesión.

Se tiene aquí la investigación y, la atención personalizada a los educandos, las cuales requieren, para su mayor calidad, de una cierta holgura de tiempo, pues de este modo se logra colocar el profesor en una apropiada condición emocional y con esto, conseguir más calidad de la comunicación con los demás, en consecuencia, se enriquece también la calidad del proceso educativo.

Finalmente, las herramientas de IA pueden funcionar con factibilidad al momento de proporcionar el análisis de la carga de trabajo, derivando recomendaciones para dilucidar una gestión personalizada del tiempo total dedicado a la actividad y en condiciones de menor estrés,

en consecuencia, la IA puede proponer descansos activos o cambios en las tareas fundamentadas para mejorar los resultados finales del trabajo (Przegalinska et al., 2025).

Al observar estas directrices en la organización del trabajo docente, se puede avanzar también a la búsqueda de un equilibrio más sano entre la vida profesional e individual, redundante en una posible mayor motivación y dedicación. De este modo la IA actúa como un facilitador de la eficiencia laboral, y se soporta como un nuevo asociado para la promoción de la salud en los entornos académicos.

Otras contribuciones de IA para prevenir problemas de salud que afectan a los docentes universitarios, pudieran implementarse a partir de estudios relacionados con la adopción de inteligencia artificial en las prácticas de gestión de recursos humanos (Nawaz et al., 2024). Estos estudios dejan ver el modo en que se han resuelto estos problemas a partir de una mejor automatización, potencia de cómputo, experiencia en tiempo real y personalización, así como en el ahorro de tiempo y menores costos mediante la personalización de acciones dirigidas a la formación permanente en conexiones con la construcción del bienestar.

La complementación efectiva de las acciones de arraigo del bienestar pudiese establecerse mediante la concreción de estímulos para que los educadores se involucren en la realización de actividades que propulsen el bienestar general de la institución con un carácter regular, tal es el caso de las prácticas de yoga, deportes en grupos, los subsidios para costear membresía en instalaciones deportivas, desarrollar torneos deportivos que aumenten la cordialidad entre los colegas. En adición, sería conveniente adoptar horarios flexibles que ayuden a los educadores a conceder más espacios de sus vidas a este tipo de actividades.

Al retomar el análisis concerniente al uso de la Inteligencia Artificial en los entornos laborales, debe admitirse, sin embargo, que se han reportado, inconvenientes tales

como la inseguridad laboral inducida por IA, al momento de configurar la dinámica del conocimiento y el papel mitigador de la autoeficacia de estas herramientas (Kim & Kim, 2024).

Los autores añaden por otro lado, que una elevada autoeficacia del aprendizaje de la Inteligencia Artificial es capaz de regular tal relación, con lo que se ayuda a que prevalezca la seguridad psicológica en oposición a una eventual irresolución. Por todo se hace aconsejable estar atentos a evaluaciones más confirmatorias al momento de extender este tipo de tecnología en el trabajo de los docentes, toda vez que un ambiente laboral inseguro sería definitivamente inconveniente, dadas sus conexiones al momento de construir apropiadas relaciones interpersonales.

Por otra parte, es decisivo que la institución actúa proactivamente con el propósito de poner en práctica sistemas de la alimentación de carácter saludable en sus campus, facilitando el acceso a ofertas congruentes con tales propósitos en sus cafeterías y comedores, además de implementar talleres en los que se explique la importancia de una práctica de alimentación saludable por parte de docentes y educadores.

El establecimiento de una forma validada para el seguimiento y la valoración de la salud de los docentes pudiera constituirse en un instrumento de valor a los efectos de identificar áreas de mejoras y concertar las habilidades según sea necesario. Al implicarse en estas iniciativas como una forma de invertir en la preparación permanente de la fuerza de trabajo, asumidas como inversión a largo plazo y no como gastos, los dirigentes universitarios estarían en condiciones de influir en el desarrollo de un compromiso proactivo y eficaz para comprometerse en el cuidado de su propia salud y bienestar.

La materialización éxitos de estas propuestas está condicionado por la actuación mancomunada de la institución y los profesores, de modo que ambos comprendan la conveniencia de crear entornos laborales mucho más sanos

y productivo, factores que lo que redundarán en la mejora sustancial de la calidad de la educación y la satisfacción del personal en términos generales.

Una apropiada salud física y mental de los educadores se constituye en su primer instrumento para poder hacer su trabajo con éxito, quiere ello decir que un ejercicio proyectado conforme a relaciones interpersonales equilibradas resulta ser más eficaz para con la práctica de la enseñanza, la dirección educativa realizada bajo estas condiciones es mucho más factible para influir y dirigir a sus educandos hacia el triunfo académico.

2.3. Impacto de las relaciones interpersonales en el contexto universitario

El progreso de los servicios que se han venido produciendo, en las últimas décadas, al interior de la educación superior ha llevado consigo significativas mejoras de la forma en que los alumnos y educadores han pasado a interactuar entre ellos. Añádase que, con la gradual y, por momentos imprescindible virtualización de los servicios, se han generado también modificaciones muy radicales en las dinámicas que comporta el flujo de información interpersonal, de este modo, la relación alumno profesor subyace como un evento no limitado a acontecer dentro de las universidades, sino que también acontece en el espacio ofrecido por las Plataformas educativas.

Semejante fenómeno ha conducido a una necesidad de mejorar de forma muy progresivo las bondades subyacentes en las plataformas digitales, la ampliación y perfeccionamiento de los algoritmos que se requieren seguir para concretar la comprensión de los diferentes contenidos de estudio de una manera eficaz.

Sin embargo, esta forma de enseñar y de aprender, que al paso del tiempo se ha tornado cada vez más eficaz, también terminado por reducir las interacciones cara a cara y como consecuencia, la mayoría de estudiantes se sienten

circunstancialmente aislados y en franca desconexión emocional con su grupo y con sus educadores, situación que redunda inconvenientemente en la progresión de sus vivencias académicas y también en su bienestar personal de Yang et al. (2024).

Estas condiciones de enseñar han llevado a que los profesores se vean precisados a modificar sus directrices pedagógicas, lo que comporta el empleo de métodos más accesibles y límites de tiempo más flexibles. De este modo las nuevas condiciones para dar lugar a las interacciones han llevado a desdibujar las fronteras que, desde siempre, habían distinguido muy bien los espacios académicos de los demás espacios de la vida personal.

Esto sin duda, ha replanteado la gestión individual del tiempo y, por tanto, de las relaciones interpersonales, pero de cualquier modo sigue siendo fundamental para dar paso al aprendizaje, por lo que se necesita crear condiciones de confianza que sustenten el buen desarrollo académico.

Respecto a las condiciones de confianza resulta apropiado tomar en consideración las condiciones inductoras de la confianza planteadas por Fu et al. (2024), lo que proporciona una comprensión más profunda de cómo estos componentes interactúan para formar la confianza, al efecto evidencian que, la confianza es un fenómeno complejo que requiere un delicado equilibrio entre expectativas de beneficios y riesgos, lo que ayuda a comprender mejor las dinámicas de confianza en diversas relaciones sociales.

A la vez que las relaciones que se dan entre las personas migran en gran medida, al entorno digital, resulta importante que en las instituciones de educación superior sean implementadas en programas que coadyuben a fortificar dichas conexiones, además ayudar al desarrollo de una corriente de pensamiento metacognitivo respecto a la confianza.

Dar paso al pensamiento metacognitivo en la Educación Superior, comporta que resulta igualmente determinante contribuir al desarrollo de la confianza mutua entre los actores que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ello implica que tanto los estudiantes como docentes estén llamados a reflexionar respecto sus actitudes habituales en la comunicación y el modo en que las mismas funcionan para propiciar el establecimiento de la confianza, se promueve así una visión autocrítica del autocontrol personal y el aprendizaje para el uso de herramientas contributivas a la edificación de efectivas y respetuosas relaciones interpersonales.

Esta postura metacognitiva ayuda a reducir creencias personales y del ideario institucional que pudieran estar influyendo en no hacer progresar un medio educativo de mayor inclusión y colaboración.

Se ayuda a iniciar, por tal concepción, el intercambio más consciente y franco en torno a temas de interés para los interlocutores y se favorece la edificación de un entorno educativo más sano y enriquecido, reconociéndose la existencia de los niveles de sostén que los educandos llegan a manifestar sus necesitar para continuar adelante con sus disímiles relaciones.

Ello también aplica para, en parte, comprender complicado ambiente de aprendizaje mediante signado por el ensayo y el error en el complicado trayecto constructivo de las relaciones de pareja, las cuales con mucha frecuencia exhiben conflictos los cuales pudieran estar afectadas por las huellas del mundo digital.

En el estudio de Reed et al. (2015), se penetra en la comprensión de la universalidad y el atributo público de dichas redes, de modo que estarían en condiciones de existir presentes en las dinámicas personales de los estudiantes de nivel superior, ayudando a la invasión de la privacidad y actuaciones intrusivas en la relaciones de ls parejas.

Los autores dan cuenta de que los modos del apego estarían en condiciones de atenuar comportamientos de digitalmente vigilantes, donde los educandos, principalmente los que relacionan con la ansiedad, lo que pueden llevar a implicarse en prácticas de intromisión electrónica (IE) cual modo de esgrimir sus preocupaciones.

No apartado de tales posiciones Kaya et al. (2024), identifican a la pendencia mutua como una pauta de comportamiento en la cual un sujeto se siente muy dependiente de otro para poder concretar su propio bienestar emocional y psicológico, frecuentemente renunciando a sus propias aspiraciones en beneficio de la otra persona. Esta forma de relacionarse puede comportar un proceso que provoca que una de las personas se siente comprometida con las emociones y problemáticas del otro, de modo que esto suele conducir a la ausencia de términos saludables y a la prevalencia de relaciones no funcionales.

La codependencia llega a manifestarse estar coligada con circunstancias de injusticia, adicción o problemáticas de orden emocional, y puede llegar a dañar al establecimiento de relaciones signadas por el equilibrio y la satisfacción.

Un modo visible del fenómeno de la codependencia entre estudiantes de nivel superior suele verse en las relaciones en redes sociales y plataformas digitales, medio en los cuales los intercambios hacen notar la necesidad de una demanda de validación constante entre determinadas parejas de noviazgo o de amigos.

Aquí viene a ser de mucha utilidad la teoría del uso compensatorio, que en esencia plantea que las personas apelan al uso de la tecnología para compensar necesidades de carácter social no satisfechas, lo que puede prolongar el aislamiento y la sujeción tecnológica (Yang et al., 2024).

Dicho enfoque indica que, en un marco en el cual las interrelaciones cara a cara se han disminuido sustancialmente, los estudiantes llegan a verse motivados a

emplear plataformas digitales como una vía para equilibrar la falla de vínculos de carácter emocional y sociales en la vida diaria.

Se conoce hoy que la falta de interacciones personales disminuye la empatía y la capacidad de formar vínculos significativos, sin embargo, dado que muchas de estas carencias afectivas provienen de la crianza temprana, es esencial abordar el problema proactivamente. Muchos estudiantes llegan a la universidad con un bagaje emocional no tratado, lo que dificulta su adaptación al nuevo entorno educativo.

Por todo, se justifica un diagnóstico pedagógico integral y temprano en cuanto el estudiante entra a la universidad que permitiría identificar tanto necesidades de carácter emocional como social, ayudando de este modo al seguimiento más integral de estas problemáticas, resulta crucial establecer una cooperación mejor cohesionada con todos los educadores que interactúan con el educando.

Al impulsar programas que instruyan a los estudiantes a tomar en consideración y apreciar los elementos beneficiosos de estos intercambios, tanto en el área digital como en lo personológica, se puede fomentar una sensación de satisfacción que repercuta no exclusiva en las parejas, sino todavía a la colectividad de la universidad en general.

La gratitud, al ser una condición fundamental para la satisfacción de un estado emocional, puede ser reforzada mediante de acciones que conlleven al análisis y valoración de los tributos de los otros, promoviendo de este modo un entorno más gratificante y colaborativo que reduzca los impactos nocivos de la subordinación al uso de la tecnología y estimule relaciones más plenas y balanceadas.

Esto resalta la importancia de las intervenciones en la relación para fomentar la gratitud, un componente que puede ser esencial para el bienestar de la pareja, de este modo fomentar la gratitud podría ser un enfoque efectivo

para mejorar la calidad de las relaciones románticas, incluida la confianza interpersonal (Barton et al., 2024).

Es conveniente recordar en este momento lo planteado por Fu et al. (2024), con relación a la confianza entre las personas, especialmente al momento de proponer un modelo en el que se contemple el modo en que dicha confianza se representa basándose en factores centrales como las cualidades de confianza, la expectación de la confianza, el peligro de confianza y una actuación de confianza. Estos autores también indican que la confianza de carácter interpersonal se apoya en la particularidad individual de confianza, terciada por un balance activo entre la confianza esperada y el riesgo implicado, lo que resulta en traduce en comportamientos de confianza.

Ya sean factores de naturaleza personológica como aquellos de tipo ambiental, apuntan a resaltar que la confianza no es solo un acto implícito, en su lugar vincula decisiones de naturaleza consciente en un contexto de incertidumbre. En tal caso la incertidumbre reserva un iris verdaderamente amplio con relación a la salud mental de las personas.

Ante esto, el urgente apoyar a los jóvenes para que se concentren de forma proactiva, por tanto, saludable en la creación de la confianza, se torna en un pilar esencial que refuerza las interacciones de tipo académico y social, al tiempo que viene a cumplir un rol esencial en sus relaciones románticas.

En este entorno, se toma como premisa que, la confianza se desarrolla mediante vivencias comunes, interacción franca y el respaldo recíproco entre las personas, generando un espacio muy satisfactorio para el desarrollo de conexiones cada vez más valiosas. Cuando los universitarios perciben respaldados en sus interacciones interpersonales, son más proclives a enunciar sus emociones de forma legítima y al relacionarse de manera más intensa con sus parejas, lo que promueve una alineación emocional que es fundamental para la cercanía y la comprensión recíproca.

Dicha alineación emocional, también ayuda que las parejas enfrenten juntos las dificultades y alegrías de la vida universitaria, desarrollando un sentimiento de inclusión y de ayuda que es esencial en circunstancias de estrés y adversidad. En adición, la confianza establecida en el contexto académico se convierte en una mayor propensión para comunicar y apoyarse de frente a las vulnerabilidades y experiencias individuales, lo que afianza el vínculo emocional y el crecimiento recíproco.

En consecuencia, la correlación entre la confianza en el ámbito universitario y la armonización emocional en la pareja ayuda al bienestar de los educandos y contribuye a enriquecer el balance general de las buenas relaciones en toda la comunidad universitaria, dando lugar de este modo a un entramado social más comprensivo que repercute positivamente en la mayoría de sus integrantes.

Muy importante es señalar las divergencias en el proceso de desarrollo de la confianza entre los miembros de las parejas y también de la confianza que se establece entre los amigos, puesto que denotan disparidades notables en cuanto a su esencia y niveles de profundidad.

En el contexto de las relaciones románticas, la confianza llega a manifestarse implicar un estadio más elevado en cuanto a la vulnerabilidad y al compromiso emocional, donde las perspectivas de soporte y compromiso con el otro son más fuertes.

Por otra parte, la confianza en las amistades, aun cuando porta también valores apreciados, suele concentrarse mucho más en el compañerismo y a comprensión mutuas y, sin las obligaciones de interdependencia emocional que son específicas de las relaciones de pareja. Dichas diferencias indican que cada forma de relación plantea una orientación única para conservar la confianza, adecuándose a las trayectorias y necesidades inherentes a cada tipo de vínculo.

Relacionado con el estudio de cada tipo de vínculo afectivo, ya sea de pareja o de amigos, se han descubierto cambios fisiológicos de nivel nervioso, de este modo se ha revelado que la sincronización emocional en relaciones de pareja está influenciada por la calidad de la relación, a diferencia de lo que ocurre en amistades cercanas. Las parejas muestran una mayor sincronización conductual y de la actividad cerebral, especialmente en la corteza prefrontal, en comparación con amigos (Chen et al., 2024).

Esta diferencia sugiere que las relaciones de pareja permiten una conexión emocional más profunda, donde los niveles de calidad de la relación impactan directamente en la coordinación emocional entre las parejas. Por ello es fundamental educar tempranamente a los jóvenes universitarios en la autorregulación y en técnicas de relación que les permitan considerar tanto los síntomas individuales como el contexto de la relación al abordar la salud mental.

La limitación de las personas para regular apropiadamente sus emociones durante momentos puntuales de la vida en pareja es propicia favorecer el desarrollo de los ciclos de malestar y disfunciones en la relación, perturbando obviamente el bienestar individual.

Al lograr que los jóvenes concreten aprendizajes que les permitan gestionar de mejor manera sus emociones y consecuentemente optimizar su comunicación, se entra a animar un ambiente igualmente más saludable y constructivo en todas sus interacciones, originándose así vínculos interpersonales más equilibrados y satisfactorios.

Considerar tanto los síntomas individuales como el contexto de la relación al abordar la salud mental, asociado a la incapacidad de las parejas para regular sus emociones adecuadamente podría contribuir a un ciclo de malestar emocional y disfunción relacional (Fischer et al., 2024).

Los procesos educativos integrales dirigidos a propiciar la educación en autorregulación emocional y habilidades

conexas constituyen un componente crucial de los procesos integrales de promoción de salud, puesto que son garantes de relaciones ascendente para a vida de los educandos, dígase las relaciones de pareja y las relaciones de amistad, ambos pueden impactar de modo determínate en el conjunto de priorades que establecen los jóvenes para sus vidas.

Al hallarse en condiciones emocionales más saludables, los educandos suelen asumir estilos de aprendizajes más cómodos y efectivos para ellos y se mejora la concentración en sus estudios, lo que se traduce en una probable mayor posibilidad de alcanzar también un mayor éxito académico. En adición, al mantener relaciones saludables, se suscita un mejor estado físico, dada la conocida interconectividad del organismo al funcionar como un todo cohesionado, y dado también a la inseparable conexión de la salud mental y física.

Los estados de malestar, se sabe, basta con que afecte a solo uno de los miembros de la pareja, para que de este modo pueda incidir de modo más significativo en el conjunto de la relación, puesto que las emociones y cualquier tipo de experiencias se interconectan.

Dicho vínculo lleva a que ambos miembros se comporten de manera sensible y probablemente vulnerables a los riesgos que esto comporta para la salud en el conjunto de las dinámicas de la relación, por todo, un componente que suele estar especialmente presente suele ser la afectación a la calidad del sueño. Al tardarse en la solución de las desavenencias se estaría en condiciones de conducir a padecer episodios de insomnio y estrés, conduciendo a prolongar el malestar que de paso funciona como un perturbador la relación en su conjunto.

Hallazgos como los de Huang et al. (2024), refuerzan el criterio que factores como es el caso de la calidad del proceso de dormir, así como los síntomas subyacentes en la depresión no solo resultan relevantes a escala individual, ellos también requieren ser tomados en cuenta en el amplio

marco que comporta la relación de las parejas. Por lo mismo se resalta la disímil interconexión que establece entre la salud mental en cada uno de los miembros y el bienestar que está presente en la relación.

La calidad del dormir se haya muy vinculada con la gratitud percibida entre la pareja, puesto que un sueño restaurador es facilitador de un buen estado de ánimo y de la comunicación, proporcionando relaciones positivas. De modo que los dos esposos se regocijan del buen descanso y, en consecuencia, es más posible que se juzguen emocionalmente disponibles y atentos, lo que favorece una expresión de agradecimiento y consideración recíproca. De igual manera, la ausencia de sueño es propicia para producir irritación y desacuerdos, reduciéndose la facultad de discernir y estimar las contribuciones del otro. Puede resumirse que un buen descanso ayuda tanto a la salud física, y que además vigoriza el vínculo emocional y la dedicación a la relación.

Nuevamente aquí lo aportado por Barton et al. (2024), resulta de utilidad al momento de asumir a la gratitud que se percibe entre la pareja, esencialmente en contextos en los cuales viven personas de bajos ingresos, cual aspecto crucial que a frecuentemente no suele tomarse en cuenta como elemento de valor al momento de emprender la comprensión de la gratitud entre los compañeros como un constructo notable capaz de incidir en el funcionamiento de la relación, que es capaz de incidir en la construcción de la calidad del ambiente emocional.

También los autores subrayan el hecho de que las parejas que no se han implicado en intervenciones encaminadas a mejorar este componente de la relación, no experimentaron cambios apreciables en los niveles de gratitud a lo largo del tiempo, esto también hace suponer que una atención de tipo insuficiente a estos elementos de carácter emocional pudiera contribuir a prolongar el ciclo de malestar que les afecta.

Dicho aspecto coloca a la luz la utilidad de potenciar la gratitud y la comunicación durante la vida en pareja, puesto que un entorno emocionalmente satisfactorio ayuda también a mejorar la calidad de la relación, y asimismo fortalece componentes esenciales como es el sueño y la salud mental en general, creándose de este modo un ciclo estable de bienestar.

Ha de señalarse en este caso que, la gratitud percibida se asume como la valoración que cualquier persona pueda sentir con relación a su pareja, en consecuencia, con los actos relativos a la bondad y el apoyo que con relación a dichos actos pueda reconocer, deviniendo en un constructo emocional fundamental en el decurso de las relaciones románticas.

Dicha forma de gratitud porta la estimación de los esfuerzos de su compañero o compañera, y es incidente en la cualidad apreciada de la relación, animando de este modo a al vínculo emocional y por tano a la satisfacción mutua.

Vinculado con estas problemáticas se tiene el estudio de Meier et al. (2024), quienes investigan cómo el estrés porta la potencialidad de incidir entre parejas y cómo dicha incidencia puede quebrantar la interacción mutua y de manera especial en la fisiología y en el comportamiento, con capacidad también para afectar a relaciones cercanas.

Ha de indicarse que en la medida que la ciencia reciente ha ido ofreciendo explicación respecto al funcionamiento de las relaciones de pareja, se ha revelado también que para mantener relaciones emocionalmente constructivas se hace necesario avanzar también en la comprensión del estrés biológico y de modo particular en la dinámica de sus potencialidades para incidir en las esferas psicológica y social en las que se desenvuelve el sujeto.

Unido a ello ha de indicarse que, a pesar de la utilidad que deparan estos aprendizajes, y aun en medio de intervenciones de Promoción de Salud, los jóvenes suelen

optar por actuaciones expeditas y distanciadas de dichos saberes en detrimento de la profundidad y la comprensión conveniente para una conexiones probablemente más duraderas y saludables.

Dicha tendencia hace comprender la necesidad de refinar las intervenciones de Promoción de Salud como parte de una educación mucho más integral que ayude a colocar a los jóvenes en mejores condiciones no solo para dar utilidad al conocimiento que se les ofrece con relación a estos problemas de la relación y sus probables afectaciones a causa del estrés, sino para que actúen proactivamente en la autogestión de estos saberes en función de ello mismos aprender a cómo actuar en la construcción de relaciones mucho más significativas y satisfactorias.

Se quiere decir con ello que los límites establecidos para la amistad y las relaciones de pareja de los estudiantes de nivel superior pueden llegar a desdibujarse, dando paso a la manifestación de otras dinámicas sociales. De esta manera desde hace tiempo viene saliendo a la luz figuras de relación como los “amigos con beneficios”.

Esto funciona como una alternativa en la responsabilidad tradicional y estricta del noviazgo establemente acordado, haciendo de este modo que los jóvenes entablen relaciones mucho más flexibles y prácticas. Este tipo de interacciones admiten explorar la conexión emocional y física sin establecerse expectativas demasiado amplias respecto a una relación formal, y todo ello denota un cambio creciente y sostenido en el complejo del amor y la amistad.

En atención a lo dicho por Marques et al. (2024), las relaciones de “amigos con beneficios” dan lugar a asumir la sexualidad en un contexto que en cierta medida garantiza seguridad para alcanzar el placer. Dichos autores coinciden en que estas dinámicas de doble estándares estarían en condiciones de surgir en las relaciones de amistad, dando lugar a una visión diferente respecto al modo en que se

perciben y son manejadas las relaciones actuales entre los jóvenes universitarios.

Estos cambios, como es de suponer comportan riesgos tanto para la salud física como emocional, por lo que resulta esencial, actualizar el modo de hacer la promoción de salud al momento de abordar la sexualidad de manera saludable y segura. Dichos procesos deberán enfocarse de manera particular en la gestión apropiada del apego en un contexto de comunicación interpersonal franca respecto a las expectativas y los límites.

En adición, resulta predeterminante trabajar en la comprensión de la salud sexual, mucho más allá de la prevención de las afectaciones de transmisión sexual, y asumiendo una perspectiva psicosocial explicativa de la inducción de los comportamientos, de manera que los jóvenes estén en mejores condiciones, metcognitivamente, de asumir una regulación consciente de sus decisiones.

Una visión más actualizada de educación integral para la sexualidad se hace particularmente apremiante ante las dinámicas resultantes de un mundo con relaciones cambiantes (Zanatta, 2017).

Los elementos analizados hasta aquí dan cuenta del modo en que la educación universitaria aun porta deudas respecto a la complejidad que portan determinados tipos de contenidos educativos que se han venido tratando de manera simplificada como es el caso de la sexualidad y a mediación que sobre ella acontece en sus justas relaciones biológicas, psicológicas y sociales.

De a cualquier modo seguirá siendo crucial para este y los demás contenidos de la Promoción de la salud en el ámbito universitario distinguir la conveniencia de una enseñanza atenida a los preceptos de fraternidad y la cooperación entre los seres humanos. Con demasiada frecuencia los procesos de formación del profesional enfatizan en los aprendizajes técnicos y en habilidades definidas del desempeño,

dejando sin atender, al menos de manera conveniente, los aprendizajes para lograr una verdadera autorealización y la felicidad, es decir, los aprendizajes del ser.

Un enfoque todavía tan limitado para asumir la Promoción de la Salud en la educación superior puede llevar a una desconexión entre las prioridades que pudieran llegar a distinguir los futuros profesionales y las realidades de trabajar en entornos colaborativos y amistosos, en los cuales se torna determinante poseer la capacidad personal de saber trabajar en la construcción de relaciones sinceras de camaradería y ayuda mutua.

Se añade que en un mundo el cambiante mundo laboral, cada vez más exigente de cooperación para alcanzar el cumplimiento de las metas que son alcanzables mediante el trabajo en equipo, resulta fundamental que las universidades desarrollen acciones que faciliten un conocimiento integral que involucre la adquisición de competencias técnicas, coligadas a la formación empática, comunicación efectiva orientada al liderazgo de servicio signado por el altruismo (Ren & Shen, 2024).

Ello hace suponer que los profesionales al graduarse confrontarán un entorno ocupacional que priorizará la calidad del desempeño orientado a la productividad y, ello implica que las buenas relaciones interpersonales dejan de limitarse a ser solo una habilidad deseable, en su lugar pasan a funcionar y por tanto a ser exigidas como un condicionante del éxito productivo.

También en este caso se añade que, con la progresiva digitalización del trabajo, con teletrabajo incluido y la migración de las interacciones a las plataformas virtuales, se presentan nuevos desafíos en la reconstrucción de las relaciones de trabajo. En semejante contexto, es vital que los estudiantes de enseñanza universitaria comprendan la naturaleza biológica interconectada también con las bases, psicológicas y sociales de las buenas relaciones que deben predominar entre los seres humanos y particularmente entre

los compañeros de trabajo, justificado en primera instancia por un fin productivo.

Resulta práctico la opción del teletrabajo, en todo ello, por cuanto, la ausencia de concurrencia en lugares físicos es obvia para reducir los conflictos, y ello podría resultar de utilidad para los administrativos, por cuanto además de ahorrar recursos se ayuda con ello a reducir las tensiones. Por otro lado, sin embargo, la práctica de reducir la concentración de trabajadores en espacios físicos es propicia para inducir una probable modificación de las interacciones laborales, y con ello la conexión emocional se torna limitada (Martínez-Riera et al., 2018).

De tal modo el teletrabajo puede resultar inconveniente, a los efectos de propiciar las buenas relaciones entre el personal, ello dado a las insuficientes interacciones frente a frente, situación que obstaculiza la edificación de buenos intercambios de apoyo y comunicación, apropiados para redundar en favor del fin productivo y de manera opuesta, dar lugar a malentendidos y a una relativa sensación de aislamiento entre los miembros del equipo, lo que tampoco constituye una buena condición para garantizar la productividad.

La carencia de entornos de oficinas inexorablemente restringe los flujos de ideas, sobre todo, en condiciones informales que son igualmente provechosas para el logro del resultado. La pérdida del sentimiento de comunidad, y de identidad corporativa, son elementos que igualmente deben ser tomados en cuenta, en el marco de las condiciones que comporta el teletrabajo.

Ante estos y otros retos visibles y presentes en los actuales y futuros entornos laborales cambiantes, se confronta también la existencia de deudas educativas para afrontarlos, por ello las universidades siguen estando llamadas a actualizarse, enrumbarse más certeramente para actuar en favor de preparar a sus educandos, más allá de la experticia en sus respectivos campos, y así mismo como gestores de

entornos laborales más fraternales y participativos (Ren & Shen, 2024).

Un elemento a tomar en cuenta en esta derrama de análisis subyace en la involuntaria pero frecuente invisibilización del trabajo de los empleados del área de los servicios en las universidades que, con independencia de sus causas llega a ser profundamente injusto. Al saberse que las tareas que realizan estos trabajadores para el funcionamiento diario de estas instituciones educativas concitan la estimación de una buena parte de los demás trabajadores y estudiantes, sin embargo, a menudo no son tomados suficientemente en cuenta.

Los trabajadores de servicios se desempeñan apoyándose en saberes implícitos y comprensión de los procesos de la universidad, de modo que su preparación y experiencia resulta crucial para entregar servicios que ayuden a los educandos a cumplir sus metas, es este horizonte se reserva de modo especial, las oportunidades que hay en todo ello para poder mejorar la atención a grupos sociales menos favorecidos (Barnes et al., 2024).

Resulta crucial que los tanto educandos como como docentes reconozcan no solo la utilidad de estos trabajadores, sino también el valor de su quehacer, como compañeros dignos de reconocimiento y para ello también se hace conveniente incidir en favor de una verdadera cultura del reconocimiento conforme a la creación de ambientes inclusivos y colaborativos.

Es posible resumir este epígrafe señalando el impacto que deparan las relaciones interpersonales en el funcionamiento universitario como un factor decisivo la construcción de la experiencia académica, atenida a mejores condiciones de bienestar emocional estudiantes y educadores. En la medida que las formas de interacción social se modifican hacía procesos cada vez más digitalizados, resulta fundamental promover una cultura de confianza, garante del respeto y el reconocimiento mutuo.

Dicho enfoque a la vez que contribuye a lograr mayor calidad de las relaciones interpersonales, potencia el mejor desempeño académico de los jóvenes, estimulándolos para afrontar retos impuestos por un ámbito laboral que se debate ante una continua evolución. Al estructurar un entorno en el que los sujetos perciben que son valorados y acompañados, se contribuye significativamente a un bienestar mucho más integral.

03 Contribuciones

probables de la educación universitaria en promoción de salud

3.1. Hacia una sociedad digital saludable

En un mundo que se encuentra en continua evolución, la Promoción de salud en el ámbito universitario afronta el reto de adecuarse a novedosas situaciones. Atenidos a lo anterior en este capítulo se tratan los nuevos rumbos que estarían en condiciones de cambiar la educación en Promoción de salud, tratando aspectos centrales que discurren desde la tipificación de lugares donde se concretan y que implican una respuesta a los problemas que en la actualidad se hacen presentes en las instituciones de educación superior.

El epígrafe 3.1 trata el proceso transitivo hacia una sociedad digital saludable lo que involucra el empleo reflexivo de las tecnologías que ayuden a la promoción de la salud, como los softwares que permite corroborar hábitos de alimentación y de ejercicio físico. Aunque dichos programas estarían en condiciones de sustentar el autocuidado y la asociación en línea, todavía muestran retos como la confusión, la angustia y el sedentarismo.

La combinación de los servicios de Promoción de salud está llamada a ser más práctica, al considera el efecto acumulativo del uso de la tecnología en la reacción social. Se destaca también en el epígrafe que es fundamental preparar a los docentes en el diseño de propuestas digitales que den prioridad al bienestar, y sostener un empleo balanceado de la tecnología en los procesos educativos y en el entorno comunitario.

El epígrafe 3.2 analiza la relevancia de la promoción de la salud en las instituciones de educación superior esencialmente en un ámbito digital. Subraya la conveniencia de una orientación más completa que involucre tanto la salud somática como la emocional atenida a sus relaciones sociales tanto de estudiantes como educadores.

Se resalta la formación del profesional para tratar problemáticas de salud, que integren enfoques interdisciplinarios. En adición, se recalca el trascendente papel de la universidad

como facilitador de transformaciones, dando lugar a políticas de inclusión y de carácter colaborativo que traten sobre disparidades sanitarias. Se finaliza analizando la prioridad de proyectos que impulsen el autocuidado de la salud.

Finalmente, el epígrafe 3.3 va más allá de transmitir conocimientos; su influencia puede transformar vidas en su hogar y comunidad. Un docente bien preparado promueve hábitos saludables y actúa como modelo a seguir. Sin embargo, su trabajo también impacta su propia salud, especialmente al lidiar con estudiantes con antecedentes de trauma. La falta de formación en primeros auxilios y en metodologías de enseñanza adecuadas afecta tanto a su bienestar como al de los alumnos. Se enfatiza la importancia de integrar la promoción de la salud en la formación docente, fomentando un entorno educativo saludable que beneficie a toda la comunidad.

Se había dicho en el apartado anterior que las familias, podían disponer de tecnologías digitales para facilitar la promoción de su salud, permitiendo monitorear su bienestar, esto es parte de los pasos que se deben emprender hacia el logro de una sociedad digital más saludable.

Se puede añadir aquí el registro de hábitos alimenticios, de ejercicios y la gestión de condiciones de salud crónicas mediante aplicaciones digitales. Unido a ello las redes sociales y foros en línea ofrecen espacios para compartir experiencias y consejos, lo que fomenta una comunidad de apoyo que puede motivar a los individuos a adoptar prácticas de autocuidado más efectivas.

Así mismo coexisten retos coligados con dicha incidencia digital. El exceso de contenido puede redundar en confusión y en angustia vinculada con las preocupaciones por la salud, puesto que los usuarios estarían en condiciones de sentirse desorientados por directrices contradictorias a causa de la carga de preocupaciones por mantener estándares inalcanzables por ser poco realistas. Asimismo, el empleo desmesurado de equipos digitales puede favorecer a estilos

de vida poco activos y perjudicar por ello a la salud física y mental.

Por lo tanto, es fundamental que las personas utilicen estas tecnologías de manera consciente y equilibrada, integrando el autocuidado de forma saludable en su vida diaria. Surge con ello una nueva esfera pública internacional donde la discusión sobre diversos problemas se lleva a cabo independientemente del tiempo y el espacio, por cuanto cruza las fronteras nacionales (Guo & Zhang, 2024). De aquí sobreviene la siguiente pregunta: ¿Cómo cumplir los requisitos del desarrollo de la sociedad Digital?

Las nuevas soluciones que implican a la promoción de la salud, ya sea de una manera implícita o explícita, están relacionadas con hardware, software y telecomunicaciones que combinan una gran cantidad de temas que abarcan usuarios individuales, a través de comunidades locales, universidades, empresas, agencias gubernamentales y corporaciones internacionales en una red global.

A efecto las intervenciones que en materia de salud digital más frecuentes resultan ser aplicaciones y plataformas de carácter especializado que facilitan el seguimiento a las enfermedades, y los estudios con resultados estadísticos reveladores llegan a manifestarse incorporar nuevos equipos multidisciplinarios para defender la tecnología. No obstante los servicios de salud en Europa se caracterizan por su estructura horizontal, lo que demuestra la urgencia de progresar hacia una concepción más integral y positiva de la atención primaria (Mezzalira et al., 2024).

Ante esto, los impactos de la tecnología digital, sin lugar a dudas, tocan el proceso acumulativo de las ciencias y los principios claves de la promoción de salud más concitados de atención en el orden del cambio social acelerado, ciertamente dichos efectos han sido inesperados y acontecen de manera tan rápida que muchos autores cuestionan, con abrumadores argumentos, la incapacidad

individual para poder asimilarlos y esto, como cualidad inherente a una sociedad digital saludable.

Ya en su momento Toffler & Aleu (1972), alertaban sobre el cúmulo de información, sobre la pérdida de lo estable y la sensación de que nuestro tiempo vital estaba siendo barrido, del impacto de todo ello en la calidad de la existencia individual, familiar y social, avisaban de un cambio tan radical como relacional, ante el cual, la búsqueda de adaptación no siempre era asistida de forma certera.

Estos daños no siempre se hicieron visibles de manera inmediata, pero, su carácter acumulativo, ya han hecho notorios sus efectos sobre los comportamientos individuales de tendencia aislacionista y con ello, se han reconfigurado ostensiblemente el funcionamiento familiar y sociales, pero sin que tampoco las personas, de manera general, logren una adaptación duradera ni en plazos de tiempo saludables.

Lo indicado por (Dufva & Dufva, 2019) soporta que, para comprender la sociedad digital, es imprescindible asumir una visión holística de los procesos de tecnologización, que sobrepase el pensamiento imperante y afronte las narrativas existentes. En el medio pedagógica, esta visión disímil es determinante para la colaboración en un entorno digital. Dichos autores asumen el concepto de 'digi-captar', que involucra la apertura empuja de importantes en un mundo que agrupa lo digital y lo físico.

Tales relatos concitan la interrogante radicada en: ¿Cómo abreviar la promoción de salud en este horizonte? ¿Cómo hacerla certera? Toda vez que, a través de esta comprensión, las personas pueden cuestionar las estructuras digitales actuales y desarrollar nuevas alternativas, lo que es fundamental para moldear el futuro de la sociedad digital saludable. Utilizan ejemplos para ilustrar diferentes formas de interactuar en la interfaz entre lo digital y lo físico.

No debieran aquí desestimarse los análisis de Fox (2019), sobre el impacto del pensamiento grupal en la ideación

de nuevas aplicaciones tecnológicas, cuando señala que, además de la tecnología física y digital, existe una "tecnología en la sociedad" que reside en la mente humana no consciente. Esta incluye preferencias inconscientes por el menor esfuerzo cognitivo y la resistencia social, lo que puede limitar la creatividad al fomentar modas y dependencias.

Dicho elemento lleva también a preguntar, si es posible reducir la influencia restrictiva del pensamiento grupal, cuando para ello se requiere un esfuerzo considerable, de modo que, si la tecnología no consciente seguirá influyendo en el desarrollo de las nuevas aplicaciones tecnológicas: ¿En qué medida esto contribuye favorablemente a la construcción de una sociedad digital saludable?

La conducta referida por Fox (2019), tiene un significado dual para la edificación de una sociedad digital que sea saludable. Si bien, por una parte, la vigilancia para mantener la cohesión del equipo de creadores digitales acontece bajo una tensión sostenida y atentos a la opinión dominante, restringe el ejercicio del pensamiento crítico y con ello puede diluirse la responsabilidad individual, por otro lado, estos mismos factores pueden redundar en favor de crear productos en plazos de tiempo más breve y esto ayuda a una pronta revaluación.

En adición, los obstáculos que a nivel social suele hacerse a las nuevas ideas, es un condicionante que pudiera animar la aparición de modas pasajeras y con ello crear un sometimiento al uso de tecnologías que no contribuyen a satisfacer los ideales sociales de privacidad individual y de la Promoción de la Salud en su sentido más amplio. Estos aspectos portan la capacidad de dificultar el progreso y la evolución de soluciones efectivas a los desafíos actuales, se logra incidir en la adopción de tecnologías que, de estar correctamente diseñadas, logran mejorar la calidad de vida.

Es indudable, sin embargo, que el trabajo en grupo puede incentivar la cooperación social, admitiendo la apertura de

respuestas que traten sobre problemáticas habituales y fomenten un sentimiento de comunidad, con ello Mariani y Yogesh (2024), encuentran temas claves que direccionarán el desarrollo de las diferentes investigaciones en esta área.

Los autores antes mencionados adicionan que, la Inteligencia Artificial Generativa (GenAI) se concentrará en diversos aspectos claves, asumiendo la relación entre la Inteligencia Artificial Generativa y los diferentes tipos de innovación, además de su incidencia en los diseños predominantes y la progresión tecnológica. En adición, se indagará cómo puede fomentar la creatividad en la ciencia y el arte, y su preponderancia en la comprensión de la propiedad intelectual.

Por nuestro lado asumimos que los desacuerdos en torno a la Inteligencia Artificial Generativa que están presentes hoy en los más diversos campos del conocimiento aplicado, son cruciales para inducir el debate, la búsqueda de soluciones oportunas, aunque diversas, ya que es el modo expedito de contribuir en un plazo de tiempo prudencial, a cimentar los fundamentos de esa Sociedad Digital Saludable a la cual se aspira.

En semejante trayecto se abordan aspectos medulares de la innovación y del empleo responsable de la tecnología, no sin una alta cuota de prejuicios transitorios que afectan hoy su más amplio uso. Debe retomarse aquí el criterio expresado en el capítulo anterior respecto a la obsesión, muy notoria, que embarga hoy a la mayoría de los decisores, sobre todo en el campo educativo, por confirmar si los productos intelectuales son fruto del ser humano o si son resultantes de la Inteligencia Artificial Generativa.

No hay trabajo extra clase que se encargue hoy a los estudiantes y que una vez entregado, no sea verificado bajo la sospecha de un eventual plagio, hasta tanto pueda probarse lo contrario; es decir que al menos por ahora no se aceptan las ideas de IA como resultado propio, aun cuando se hayan obtenido mediante instrucciones complejas que

dejen ver lo esencial, el dominio pleno del camino para obtener la información que, puede ser incorporada por el educando y en consecuencia convertirse en conocimiento adquirido.

Este tipo de reacciones pedagógicas recuerdan cuando, en sus inicios, no se permitía a los estudiantes hacer uso de calculadoras, ni procesadores estadísticos computarizados, al menos por un tiempo más se siguió pidiendo a los estudiantes el trabajo mental, la memorización de largos formularios y voluminosos datos, todo en detrimento de fomentar el dominio pleno de los procederes tecnológicos que más tarde fueron asumidos como imprescindibles competencias profesionales.

Aquella radical transición de las concepciones metodológicas de la educación lleva a no descartar el advenimiento de una etapa en la que se reconfigure el tipo de relación de los humanos con la Inteligencia Artificial Generativa, una manera diferente a como están los criterios respecto a la utilización actual y, por lo tanto, replantear el modo de concebir la evaluación de los productos del aprendizaje conseguidos con la asistencia de la Inteligencia Artificial Generativa.

Todo esto se afilia con la expectativa de una relación entre AI y los tipos de innovación, en la cual se anime una aceptación mucho más amplia y profunda del modo en que estas herramientas podrán ser empleadas para mejorar los procesos educativos, replanteando los límites del actual enfoque ético en su aplicación.

Se tiene también el trabajo de Fox (2019), quien al estudiar la incidencia de la Inteligencia Artificial Generativa en el desarrollo tecnológico, se estarían en condiciones de distinguir aquellas prácticas que disminuyan los riesgos y amplíen los beneficios, asegurándose de este modo que la tecnología funcione en favor del bienestar de la sociedad. Se añade que, al potenciarse la creatividad científica y

artística, la Inteligencia Artificial Generativa puede incitar el desarrollo de nuevas maneras de expresarse y colaborar.

Lo anterior se da, en tanto que, su incidencia en la propiedad intelectual lleva a pensar respecto a la salvaguarda de ideas en los continuamente mutantes entornos digitales. En conjunto, estos elementos son esenciales para promover un uso saludable y consciente de las tecnologías digitales, preparando a las personas para navegar en un mundo cada vez más interconectado.

Por su parte, Mariani & Yogesh (2024), vaticinan que se trabajará en el progreso de productos con el empleo de la Inteligencia Artificial Generativa que hasta hoy se desconocen, y ello supone la diferenciación con respecto a los resultados de innovación donde la complementación de la Inteligencia Artificial Generativa con los ecosistemas digitales devendrá otro ineludible foco de atención, unido a la urgencia de instituir renovados marcos políticos y legales.

También se tomará en cuenta el uso inconveniente de la Inteligencia Artificial Generativa y su impacto en la innovación sesgada, en consonancia esta tecnología redelineará los conceptos actuales del diseño organizacional y los términos de la innovación, atenidos a una meta mucho más integral enfocada al desarrollo de la teoría y de la práctica en dicha área de vanguardia.

Un uso, por ahora inapropiado de la Inteligencia Artificial Generativa (GenAI) así como su repercusión sobre la innovación sesgada destaca la conveniencia de proyectar intervenciones más congruentes con los posicionamientos éticos de la universidad actual. Se trata de preparar tanto a los estudiantes como a los trabajadores, docentes o no, para hacer un uso responsable de este tipo de tecnología.

Esto, obviamente, no repercute solo en favor de la comunidad universitaria, en adición contribuye a que los saberes alcanzados sean aplicados en el medio social, mejorando la práctica y dando lugar a un uso más satisfactorio de la

tecnología. Al redefinir el diseño organizacional y los límites de la innovación, este tipo de accionar puede ayudar a edificar la sociedad digital saludable que aspiramos, en la que la creatividad y la responsabilidad convivan, permitiendo que los avances tecnológicos cubran una mayor área de beneficio social.

Se insiste en la conveniencia de mejorar los procesos de alfabetización en Inteligencia Artificial de los docentes y también en trazar programas de perfeccionamiento profesional que traten necesidades concretas, además de indagar con mayor profundidad el modo de articular favorablemente la IA con la educación (Tan et al., 2024).

El empleo de la Inteligencia Artificial Generativa en la búsqueda de la innovación es fundamental para alcanzar el avance hacia una sociedad digital saludable, puesto que el propio avance tecnológico puede apoyar su uso ético y comprometido de sus bondades y, esto se explica en que las personas se tornan más conocedoras de aspectos como la privacidad, la protección de la información y la justicia en el acceso.

Con todo se propicia un entorno en el que tanto las organizaciones como los desarrolladores, están sometidos al escrutinio social respecto a la observancia de preceptos morales más elevados. En adición las exigencias a la transparencia y la responsabilidad social, se constituye en un soporte fundamental para los nuevos desarrollos tecnológicos, todo ello conduce a fortalecer la observancia de que las nuevas ofertas sean garantes de servicios digitales que acrediten en si el bien de toda la sociedad.

Los aspectos antes señalados se ajustan con Mariani & Yogesh (2024), al momento que indican la correspondencia del desarrollo de la Inteligencia Artificial Generativa con disímiles tipos de progresos y, su efecto en el diseño de productos, la originalidad científica y artística, su incidencia para la propiedad intelectual, y la conveniencia de definir nuevos marcos de regulación. Los autores añaden que

la Inteligencia Artificial Generativa no solo modificará la innovación, también impondrá una reevaluación de las perspectivas de la dirección de la innovación, brindando así unas bases conceptuales para futuras investigaciones.

Resulta oportuno señalar aquí que, si bien, el comportamiento de los usuarios puede limitar la creatividad y la innovación, también puede ser un motor para la adopción de tecnologías útiles. La clave radica en encontrar un equilibrio que fomente la apertura a nuevas ideas, al tiempo que se aprovechan las ventajas de la colaboración social y sobre todo que las nuevas aplicaciones digitales avancen en un ámbito de creciente inocuidad para sus usuarios.

Ha de discutirse, sin embargo, que las aplicaciones digitales que han ido apareciendo en el mercado no en todos los casos van en semejante dirección y ello se relaciona con varios factores. Entre estos están que no pocas de estas aplicaciones que dan prioridad a la rapidez y la competitividad en detrimento de la seguridad y el bienestar de los usuarios. Todo ello puede redundar en vulnerabilidades que, alcanzan a afectar la privacidad y la seguridad en lo que respecta el uso de los datos personales.

Otras aplicaciones han sido diseñadas mediante prácticas que avivan la adicción de quienes las usan, esto acontece en virtud de los atractivos perceptuales que poseen y el empleo de algoritmos capaces de inducir que la persona dilate el tiempo de utilización, en lugar de suscitar el uso racional y enfocado en la solución tácita del problema. Todo ello redunda en un empleo no saludable de tales medios.

Un ejemplo evidente de esto último ha emergido al descubrirse la relación entre la ansiedad social y las habilidades sociales a través del uso problemático de teléfonos inteligentes, pudiéndose predecir, incluso, la relación síntomas somáticos y de rendimiento académico de estudiantes de primaria (Przepiorka et al., 2021).

Poderse conocer la relación entre la ansiedad social, las habilidades sociales y el uso problemático de teléfonos inteligentes en estudiantes de primaria es crucial para la promoción de la salud, ya que permite la identificación temprana de problemas, sobre la base de esta información se pudiera implementar el desarrollo de programas de intervención como talleres de habilidades sociales y educación sobre el uso saludable de la tecnología.

Esto no solo puede mejorar el rendimiento académico al reducir la ansiedad, sino que también fomenta la conciencia entre padres y educadores, generando un entorno de apoyo. Además, los hallazgos pueden informar políticas escolares y comunitarias, promoviendo hábitos saludables y estableciendo límites en el uso de dispositivos, lo que contribuye al bienestar general de los jóvenes.

Al asumir que el Uso Problemático de los Teléfonos Celulares, significa también su condición influyente y mediadora en la relación que se da entre ansiedad social, habilidades sociales, los síntomas somáticos y el rendimiento académico, se hace ineludible tomar en consideración el modo en que dichos factores pueden estar afectando el contexto educativo.

Dicha antelación debiera asumirse al conocer que, la ausencia de ordenación y modelos claros para el diseño de software puede conducir a que se ofrezcan aplicaciones carentes de una valoración certera de sus efectos en la salud tanto mental como física de los usuarios, de manera particular en los niños. Esto comprende la interacción con aquellos contenidos no apropiados, la información falsa y el reforzamiento de actuaciones opuestas a las aspiraciones educativas como es el caso de la adicción.

Todavía la influencia social y la tendencia a la inmediatez estarían en condiciones de compulsar a los usuarios a que asuman procederes tecnológicos carentes de una valoración crítica de sus efectos en el comportamiento y la salud.

Ahora bien: ¿Pudiera defenderse la sociedad por si misma ante los embates de un mercado que propicia la creciente virtualización y que no toma en cuenta consecuentemente los estándares de salud? De momento se sabe que no.

Un ejemplo de esta indefensión subyace en la proliferación de plataformas digitales que, promueven la adopción de modos más sucintos de interacción, como el envío de mensajes de textos, en lugar de asumir una comunicación cara a cara. Estas prácticas comunicativas sostenidas en el tiempo se han relacionado con la prevalencia de fobias sociales, y el aislamiento, por lo que si bien la tecnología por un lado facilita la comunicación, por otra parte también puede llevar a un aislamiento si se prioriza la interacción digital sobre una relación de tipo frontal (Joseph et al., 2018).

De este modo las nomofobias, están relacionadas con las fobias sociales, ya que ambas implican una ansiedad significativa en situaciones de interacción social. Cuando un individuo prefiere comunicarse a través de mensajes de texto en lugar de mantener conversaciones cara a cara, puede estar manifestando una evasión de la interacción directa, lo que sugiere una dificultad para manejar la ansiedad social. Este comportamiento problemático refleja una dependencia del dispositivo móvil como un medio de comunicación que evita la confrontación de situaciones sociales, exacerbando la ansiedad y limitando el desarrollo de habilidades interpersonales efectivas.

Por su parte, Bianchi & Phillips (2005)**,** analizaron la relación entre la ansiedad y el uso del teléfono móvil, contribuyendo a la comprensión de la nomofobia, y profundizaron en el uso problemático de este dispositivo, a pesar de las preocupaciones de seguridad y las prohibiciones en ciertas jurisdicciones. Los autores añaden que las personas extrovertidas y los jóvenes, son más propensos al momento de asumir riesgos, por lo que dichos grupos deben ser considerados en campañas que se propongan promover el uso saludable de dicho dispositivo.

Corresponde indicar aquí que la nomofobia es el término que se utiliza para describir el miedo irracional o la ansiedad que experimentan las personas al estar separadas de su teléfono móvil o al no tener acceso a él. La palabra proviene del inglés "no Mobile phone phobia" y se refiere a la angustia que sienten los usuarios cuando no pueden utilizar su dispositivo, ya sea por falta de batería, no tener señal o haberlo olvidado en casa.

La aparición del término "nomofobia", que refiere un miedo absurdo a la falta de conexión, se situó primeramente en el léxico inglés a inicios de la segunda década de este siglo. Su origen fue gracias al estudio indicado por el correo del Reino Unido (Royal Mail), con la asistencia de la firma encargada de la investigación YouGov, revelándose la ansiedad subyacente en los dueños de los teléfonos celulares, denotando la adicción a la tecnología, hallándose que el nombre: "no-mobile-phone phobia", resultaba ser una expresión que reflejaba el miedo a la soledad digital (King et al., 2010).

Más allá del origen, no puede negarse la valiosa utilidad del término "nomofobia" para la ciencia actual, puesto que sirve al desarrollo de un marco conceptual para abordar el miedo y la zozobra coligadas al sometimiento que comporta el uso del teléfono móvil. Tal concepto también ha facilitado a los estudiosos poder identificar y examinar los efectos psicosociales del empleo desmesurado de los teléfonos móviles, esto a su vez ha facilitado indagar sus repercusiones en la salud mental, las relaciones interpersonales y las dinámicas sociales.

En adición, el pensamiento generado alrededor de la nomofobia ha estimulado el progreso de estrategias predestinadas para tratar el uso problemático que suele hacerse de la tecnología. Esto contribuye, de modo significativo, a la instauración de una forma más crítica de convivir en el ámbito digital, al originarse por este concepto, una orientación más exhaustiva para atenuar

las repercusiones dañinas del sometimiento tecnológico y en su lugar tomar conciencia de la conveniencia del uso saludable de los dispositivos.

Por su parte, Chóliz (2010), refirió la adicción a los teléfonos móviles en unidad con el concepto de nomofobia. Este autor se unió al debate científico sobre la inclusión de adicciones tecnológicas, como el caso del teléfono móvil, en la clasificación DSM-V y argumentó como el uso excesivo del móvil puede provocar problemas sociales, conductuales y emocionales.

Refería Chóliz desde entonces, la identificación de síntomas de dependencia, como el uso excesivo, conflictos familiares y la interferencia con actividades diarias y reseñaba el desarrollo de herramientas de diagnóstico para evaluar tal dependencia, mostrando una relación significativa entre el uso problemático y varios indicadores de adicción.

Aun hoy se conoce poco sobre la nomofobia y sus interrelaciones a nivel de ítem, sin embargo, se ha identificado que la preocupación por no estar localizable y la incomodidad de no poder revisar notificaciones son nodos centrales de esta fobia. Además, se han reportado nodos puente significativos relacionados con el deseo de revisar el teléfono y la preocupación por no estar actualizado.

Tales aciertos apuntan a que el empleo del teléfono móvil con fines de distracción y unido a ello la impaciencia por no desaprovechar la conexión con los coetáneos están conexos con la predisposición a la nomofobia. Al efecto, las acciones de intervención conducentes a reducir las dificultades pudieran resulta positivos para aminorar sus inconvenientes (Wen et al., 2023).

A la par de las nomofobias ha surgido otro tipo de adicción, el Trastorno de Adicción a las Redes Sociales distinguida por una compulsión reiterada de comprobar lo nuevo que aparece en las plataformas digitales como es el caso de Facebook, Instagram, Twitter y TikTok. Dicho comportamiento

además de atenerse a la verificación continuada de notificaciones se muestra también en la publicación regular de contenidos propios; así como el intercambio con otros usuarios.

Los afectados llegan a manifestarse sentir un apremio interior significativo para estar al día, comportamiento que les hace emplear horas accediendo a sus redes, inclusive en momentos que no son apropiados para ello, como en el horario laboral o en eventos sociales. Semejante compulsión suele estar asociada a una avidez de validación social constante, la busca de aceptación en los "me gusta" y los comentarios de los demás, y un miedo perenne a perderse información que para ellos resulta trascendente (FOMO).

Sobre similar horizonte analítico Brailovskaia (2024), muestran un modelo que expone cómo el uso de las redes sociales (SMU) termina por contribuir al progreso de las tendencias de carácter adictivo y sus secuelas para la salud mental. Se subraya que factores inductores de riesgo, como es el caso de experiencias cotidianas negativas y sucesos traumáticos, pueden animar el uso agotador de estas redes, lo que a su vez puede llevar a la adicción.

Aquí se remarca la atención que ha concitado el negativo impacto asociado al uso de las plataformas digitales en la vida diaria, específicamente en el amplio marco que deparan las experiencias cotidianas de carácter negativo, así como los traumas que consiguen inducir el compulsivo uso de las redes. Ante todo, debe señalarse que un modelo con las sugerencias que en él se recogen toma en consideración los correlatos establecidos en un ciclo del malestar emocional y la compulsión hacia el acceso a las redes.

La exacerbación de los problemas de salud mental, como es el caso de la ansiedad y la depresión, llevan a considerar las diferencias vinculadas a la susceptibilidad que las personas pueden llegar a desarrollar, en tal caso, este modelo en específico podría perfeccionarse de una

búsqueda más acabada que atienda tanto los riesgos como las bondades que depara el uso de redes sociales.

Cuentan aquí las oportunidades de una conexión de amplio carácter social y el apoyo emocional que puede esperarse del buen uso de las redes. La necesidad de intervenciones que se antecedan de una exploración más a fondo tanto de los riesgos como de las oportunidades pueden ayudar a suscitar una utilización más consciente y saludable de estas prestaciones de la tecnología.

Tal adicción se relaciona con el estrés, insomnio y riesgo suicida. Se identifican factores de índole protector, como la reducción consciente del tiempo de permanencia en las redes, el ejercicio físico, así como la atención plena a la actividad que se realiza, todo lo cual puede contribuir a aminorar los riesgos. El modelo resalta la conveniencia de adoptar programas dirigidos a promover las salud mental, que se enfoquen en el tratamiento del uso adictivo de las redes sociales y las implicaciones que dicho fenómeno pudiera traer consigo (Huang et al., 2020).

Como parte de este conjunto de afectaciones suele a aparecer el trastorno de ansiedad (TA), visible, en circunstancias generales no específicas que inducen el incremento de la ansiedad, no obstante, en el ámbito del uso de la tecnología se hace visible al momento en que la persona no se halla en condiciones de poder acceder a sus dispositivos electrónicos. Esta forma de ansiedad suele expresarse en señales corporales como las palpitaciones, sudoraciones, irritabilidad e incomodidad intensa, entre otros, todo lo cual deja ver una utilización no saludable con estos medios.

Por su parte, Hylkilä et al. (2024), exploraron el Uso Problemático de Sitios de Redes Sociales (PSNSU) por sus siglas en inglés y su incidencia en el estado de bienestar de los jóvenes adultos. Mediante este estudio se identificó que se asocia a efectos dañinos al bienestar, como es el caso la ansiedad y la sobrecarga sociales, ambas predictoras

relevantes del problema existente. Con estos resultados investigativos se indica que suele reducir el bienestar social, incrementando la ansiedad y damnificando las relaciones entre las personas.

En adición, opera como intermediario, mostrando que las personas que padecen la ansiedad social resultan ser definitivamente más proclives a incurrir en un uso problemático de las redes sociales, lo que hace recaer el bienestar. Destaca frente a ello la conveniencia de establecer definiciones claras y niveles de validación para medir el bienestar social de las personas, puesto que la inconstancia de tales definiciones estaría en condiciones de hacer variar los resultados. Puede resumirse que existe una clara correlación entre el Uso Problemático de Sitios de Redes Sociales y un menor grado de bienestar social, afectada por constituyentes como la ansiedad social y la necesidad de pertenencia.

La edificación de una Sociedad Digital Saludable avanzará infaliblemente por el juicio en torno a que, la ansiedad porta las cualidades suficientes para entorpecer la calidad de las actividades cotidianas, las relaciones con los demás, así como el rendimiento en el trabajo o en el estudio. Las personas suelen juzgarse involucradas de modo involuntario respecto al uso de estos dispositivos y sin una conciencia clara de que están siendo afectadas.

Aquí los estados de ansiedad conllevan a no apartarse saludablemente de estos medios, es decir, que cíclicamente el empleo desmesurado siempre exacerba la ansiedad. Ante los riesgos que comporta semejante fenómeno, es determinante, propiciar ayudas que permitan a las personas tomar conciencia de su estado de necesidad para poder definir y establecer términos sanos respecto al amplio de tales dispositivos y de este modo crear gradualmente, las condiciones que propicien la sanación y el bienestar.

Como otro problema de afectación de salud se consiste en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

(TDAH), que se presenta como problemas para enfocarse para lograr la atención, agravándose por causa de las reiteradas distracciones de los avisos que llegan al teléfono inteligente. A la persona que lo padece le resulta muy difícil concentrarse en actividades que demandan mayor concentración, puesto que los mensajes de textos, correos electrónicos y notificaciones en sus redes sociales obstaculizan su secuencia de trabajo. Tal dificultad lleva a la mengua en la productividad y a un incremento de la angustia asociada al fracaso, puesto que se juzgan como ineficaces para para llevar a cabo tareas que requieren de atención prolongada.

Sobre el estudio desarrollado por Therribout et al. (2024), puede señalarse que, en él se reconocen las adicciones digitales, como parte del dominio general de las adicciones, destacándose la evidente relación que acontece entre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad respecto a otras adicciones, como es el caso de los juegos de azar y los videojuegos, de este modo se revela la elevada comorbilidad entre ambos tipos de trastornos y sus alcances clínicos.

Se debate sobre la alta manifestación de dichas adicciones en las personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, resaltando que los indicios que anticipan la existencia de la adicción estarían en condiciones de ser más acentuados en esta población. No obstante, los autores, como en otros casos, también indican que este tipo de estrategias de intervención terapéutica para afrontar exitosamente el problema están requeridas de más investigación y validación.

Además de lo anterior, la exuberancia de información y la exigencia de atender con inmediatez a las alertas estarían en condiciones de inducir una emoción de abatimiento, lo que agudiza la sintomatología del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. La interacción digital en línea puede provocar que las personas deban estar siempre

obligadas a estar todo el tempo disponible, lo que conduce a un espacio de dispersión y el fallo en la concentración.

En semejante contexto, resulta decisivo instituir estrategias que ayuden a menguar las dificultades, como pudiera ser ocultar las notificaciones y propiciar ambientes de trabajo que no sean afectados por situaciones distractoras, de este modo se pudiera ayudar con mayor efectividad a las personas que padecen Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, y que de este modo puedan optimar su capacidad para un mejor manejo del tiempo.

También, llegan a manifestarse entrelazarse en la variedad de impactos, generadas por el desmedido empleo de la tecnología, el trastorno de depresión (TD) que puede ser determinado mediante una fusión de manifestaciones emocionales y físicas. Las emociones de abatimiento duradero, el desinterés por actividades que podían ser disfrutadas y el aislamiento social son signos importantes.

Por otra parte, se conoce que la interacción digital prolongada puede agravar los síntomas depresivos en los adolescentes, dando lugar a un ciclo de retroalimentación, quiere ello decir que los comportamientos digitales que comportan riesgo conducen a respuestas emocionales de carácter negativo que extienden la depresión. Se subraya aquí la trascendencia de saber gestionar efectivamente el empleo de los dispositivos digitales y ser reflexivos respecto a sus estrategias para minimizar el riesgo. En adición, se reconocen condicionantes de exposición y de resiliencia que regulan estas interacciones (Sonuga-Barke et al., 2024).

Por todo pasar mucho tiempo manipulando los medios digitales, estarían en condiciones de distinguir una separación de las relaciones entre las personas en el mundo real, lo que acrecienta la emoción de soledad y desaliento. Esta ausencia de contacto personal puede obstaculizar la tipificación y el tratamiento de los signos de la depresión.

Un empleo desmesurado de los recursos tecnológicos porta en si el potencial para perturbar los comportamientos del sueño y contribuir a la agudización de la ansiedad, lo que también está en condiciones de agudizar la depresión. Las redes sociales, de este modo, estarían en condiciones de soportar comparaciones interpersonales no constructivas y por ende la inducción de sentimientos de tristeza y aislamiento.

También puede señalarse en este ámbito de afectaciones al estrés digital que se refiere al agobio y la ansiedad que experimentan las personas debido a la sobrecarga de información y la constante conectividad que caracteriza la era digital. En un mundo donde el ser humano está bombardeado por notificaciones, correos electrónicos y actualizaciones en redes sociales, es fácil sentirse abrumado.

Esta repleción de la información entorpece la concentración y produce una emoción de apremio permanente, lo que también de llevar al fracaso y el cansancio mental. La tensión mantenerse todo el tiempo presto para responder inmediatamente concreta la posibilidad de aumentar tales sentimientos, dando lugar a más estrés perjudicial a la salud mental y emocional.

Se añade la saturación de información no fidedigna que puede distorsionar la comprensión de los problemas que connotan una condición de salud de las personas, o de manera conexa desatender los llamados de las autoridades sanitarias para asumir actitudes en favor de la prevención.

A forma de ejemplo se dispone del trabajo de Smith & Gorski (2024), los que al explorar el modo en que la desinformación respecto a las vacunas, específicamente la que atañe a la infertilidad reproductiva de las mujeres, ha dado lugar a un pensamiento que a escala social, resulta significativo, el rechazo a la vacunación. Se contiende en tal caso en torno a la afirmación de que la vacunación, particularmente las de COVID-19, producen infecundidad, una ficción que ha

coexistido por años y que ha entorpecido a los planes de inmunización.

Los autores también resaltan la existencia de problemas que neutralizan este tipo de desinformación, recomendando alternativas como el "prebunking" para instruir a los ciudadanos a reconocer y ser críticos ante cualquier tipo de información engañosa.

Retornar al análisis del estrés digital, hace esencial resaltar la conveniencia de indicar límites precisos en cuanto al uso de los dispositivos tecnológicos y sostener períodos suficientes para el descanso y la desconexión de manera que pueda recuperarse la tranquilidad y la nitidez mental. Al efecto Kaltenegger et al. (2024), señalan la pertinencia de tomar en consideración de las repercusiones fisiológicos que suele portar el tecnoestrés sobre la salud de los trabajadores y recomiendan la conveniencia de más investigación respecto a sus efectos a más largo plazo.

El exceso de la información está estrechamente conectado con la pérdida de la desmotivación y al estrés, condiciones nocivas para lograr una convivencia más efectiva con las enfermedades crónicas no trasmisibles. Por todo, es indispensable entablar una moderación para lograr el uso saludable de la tecnología, contribuyendo al desarrollo de hábitos que ayuden al logro de una mejor salud y bienestar, particularmente en aquellos que sufren de una condición patológica de cierta complejidad.

Una alimentación asentada en opciones de comida rápida, asumida por causa del excesivo tiempo dedicado al entretenimiento, además de ser incompatible con la aspiración a una buena salud, suele conducir a insuficiencias nutritivas que dañan la actividad del sistema inmune y la capacidad del organismo para autorregularse ante la enfermedad. En adición, el descuido ante ingesta de suficiente de agua puede llevar en una agudización de los síntomas.

Por todo lo anterior está llamada la universidad a implementar diversas estrategias en la enseñanza de grado y posgrado para contribuir a la construcción de una sociedad digital saludable. En la enseñanza de grado, es fundamental incorporar en los planes de estudio materias que aborden la alfabetización digital y la promoción de la salud.

Un análisis crítico y abierto sobre el uso de la tecnología, guiando a los educandos a distinguir entre información verdadera y la desinformación, además del uso de herramientas informáticas de forma responsable y en favor de ayudar al autocuidado de la salud. En adición, se podrían desarrollar proyectos prácticos donde los estudiantes diseñen propuestas para intervenir en el ámbito digital con el propósito de promover hábitos saludables, animando de este modo un proceso de enseñanza aprendizaje de carácter activo y aplicado a la solución de problemas de la profesión.

En el contorno de la educación de posgrado, las instituciones de educación superior estarían en condiciones de ofertar programas especializados que permitan trabajar con los profesionales del diseño de tecnologías que den prioridad a la salud y el bienestar de quienes usan esta tecnología. Ello comprendería la exploración respecto al efecto de la tecnología tanto sobre la salud física y mental, así como el progreso de las aplicaciones que completen rasgos que susciten el uso sano y consecuente.

Los programas previstos para el posgrado así mismo estarían en condiciones de cumplir una función fundamental en el fomento de la colaboración entre las diferentes disciplinas, convocando a expertos en disímiles áreas del conocimiento como es la tecnología, la salud, las ciencias sociales y la educación con el fin de tratar de forma holística los complicados retos que porta la digitalización en la esfera de la salud pública.

Dicha sinergia entre campos de estudio admitiría la apertura de direcciones innovadoras y respuestas eficaces que tomen en cuenta no solo aquellos componentes técnicos de los medios digitales, sino además sus efectos en la actuación humana, la salud a escala mental y el bienestar social.

Al sostenerse la cooperación entre los disimiles campos del saber, se contribuye a propiciar el intercambio, mejorándose la formación de los educandos al tiempo que se promueve el conocimiento más amplio de la relación más profunda entre tecnología y salud.

La adopción de proyectos análisis de caso en escenarios reales podría enriquecer el aprendizaje, facilitando a los profesionales en formación a adquirir habilidades críticas y competencia para solución de problemáticas en los ámbitos multidimensionales.

A partir de la tercera misión, que comprende la colaboración con la comunidad y el compromiso social, estas instituciones estarían en condiciones de desarrollar acciones de sensibilización respecto al uso saludable de la tecnología. En adición, estas instituciones estarían en condiciones de cooperar con diferentes organizaciones locales y establecer lugares para compartir saberes e intercambiar sobre manejo de acciones de autocuidado de frente a los crecientes riesgos de la digitalización global.

Por todo urge calificar primero al Talento Humano de la universidad, este proceso asegurará que los universitarios estén equipados con las competencias necesarias para enfrentar los desafíos de la era digital. Al fortalecer sus habilidades y conocimientos de promoción de salud alineados con el ejercicio profesional en su área del conocimiento específica, se amplía la capacidad para incidir creativamente en la construcción de una sociedad digital saludable.

3.2. ¿Qué esperar de la universidad en materia de promoción de salud?

De acuerdo con lo tratado hasta aquí en la presente obra, corresponde reflexionar sobre la utilidad que puede tener la concepción de un proceso integrado de promoción de salud en la era digital, asumiendo las pautas que dictan los enfoques globales de dicha promoción de salud, tanto a nivel de comunidad, de familia y ante un trabajo digital que cada día se torna más invasivo y desafiante para el funcionamiento de la vida.

Todo ello moviéndose en la cuerda disruptiva de los espacios crecientemente ganados por los nativos digitales, distinguiéndose de los migrantes digitales, especialmente a aquellos que no logran una adaptación resiliente ante la barrera objetante del saber o no saber marchar con la tecnología. Por lo que la cuestión de la promoción de la salud se torna de vida o muerte en un horizonte de necesaria resiliencia.

También es atinado preguntar qué esperar de la promoción de salud en la universidad actual, para lo cual se hace indispensable identificar certeramente los problemas que afectan a los estudiantes e interactivamente a los profesores, especialmente la cuestión ergonómica, connotando el impacto de las relaciones interpersonales en el contexto de la Educación Superior, donde se hace indispensable tomar en consideración las contribuciones educativas para apoyar al desarrollo de una sociedad digital saludable.

¿Qué esperar entonces de la Promoción de la salud en torno a estos elementos de análisis que han precedido al presente epígrafe?

Todos estos factores plantean la conveniencia de considerar la función vital de las instituciones de educación superior en la evaluación y el desarrollo de las iniciativas de promoción de la salud, puesto que en ello se reserva un espacio para la reflexión y desarrollo del conocimiento. Mediante la

investigación, las universidades estarían en condiciones de identificar las restricciones y desventajas de actuales enfoques, planteando modificaciones que den respuestas a las demandas específicas de las comunidades.

En unidad con esto los procesos de formación académica de egresados capaces de desplegar apropiadas acciones de promoción de salud, más allá del área del saber en la que hayan sido formados, permitiendo integrar enfoques multidisciplinarios que enriquezcan la interpretación de los determinantes sociales que están presentes en la salud, ayudando la apertura de alternativas viables y adecuadas a los diversos contextos.

Para ello se necesita resaltar la utilidad de la cooperación entre las distintas disciplinas a fin de tratar de manera más íntegra los problemáticas de salud, lo que asimismo permite vislumbrar un enfoque interdisciplinario en la formación de profesionales en salud (Martínez-Riera et al., 2018).

Fundamental aspecto a tomar en consideración aquí viene a ser que la universidad asuma críticamente estos enfoques para mejorarlos y enriquecerlos teóricamente, ello contribuiría a que sus prácticas de promoción de salud estén en correspondencia con los contextos sociales a que se enfrentan.

Al hacerlo, no solo ejerce la universidad su responsabilidad social, a su vez se posiciona como agente de vanguardia en la transformación y ello involucra a otros actores locales, comprometidos con el fomento de la cooperación comunitaria y con la promoción de políticas inclusivas que se encaminen a reducir las inequidades en salud. Así, la universidad se establece como un punto de encuentro entre teoría y práctica, asistiendo al establecimiento de ambientes internos y externos cada vez más saludables y equitativos.

Responder a las metas que la sociedad plantea a la universidad en la promoción de la salud, es esencial establecer primero las bases para que los profesores

desarrollen un mejor autocuidado. Este autocuidado es una condición fundamental para un liderazgo creíble que se extiende inicialmente a sus estudiantes y, posteriormente.

A otros grupos que aprenden de su ejemplo, como es el caso de su familia, la comunidad y la sociedad en general. Una vez que se establecen estas condiciones de liderazgo individual, el profesor puede demostrar su conocimiento en autocuidado y, así, educar efectivamente a sus alumnos e influir en los demás (Gomes et al., 2020).

Un profesor universitario que desarrolle habilidades en el autocuidado integral de la salud emocional, tanto a nivel individual como colectivo, podrá influir de manera más positiva en la creación de un buen ambiente de trabajo. Esto se debe a que se generan mejores condiciones para fomentar una cultura de colaboración y comunicación efectiva, lo que a su vez previene malentendidos y tensiones entre colegas por lo que quiere ello decir que, la mejora en la calidad de vida de los trabajadores se convierte en un factor clave para reducir los conflictos laborales.

Inmersos en el horizonte analítico de los conflictos De Barros et al. (2019), descubren las estrategias de deliberación y afrontamiento de los profesores universitarios de enfermería ante la angustia moral, fenómeno que, en la enseñanza puede conducir al desarrollo de estrategias que promuevan la deliberación moral a través de acciones individuales y colectivas, incluida la defensa de principios y el diálogo.

Esto además sobrepasa la ausencia de acuerdo entre las ideas que conciernen a la organización del trabajo y la salud de los educadores en la universidad, situación acoplada con los profundos cambios sociales, lo que manifiesta la conveniencia de un examen crítico de las disímiles causas que actúan precisamente en detrimento de ese propio bienestar.

Aquí gravitan los déficits en la formación de los profesionales de la educación, mismos que impactan negativamente

en la salud desde lo laboral, comprometiendo un trabajo altamente riesgoso, especialmente en el orden emocional. Unido a ello operan las exigencias resultantes de los procesos evaluativos que lideran las redes nacionales e internacionales con que están comprometidas las universidades y esto concuerda con la formulación de exigencias cada vez más elevadas respecto a un tipo de trabajo ideal que, en primera instancia discute la base de un consenso contextual (Martínez-Riera et al., 2018).

Por todo se hace pertinente un Programa director de Promoción y Educación para la Salud en las Universidades, ya que, resulta decisivo para direccionar el vínculo de los contenidos de salud con los contenidos de estudio de las diferentes asignaturas, e incluso para ser trabajados en situaciones educativas espontáneas.

Resulta fundamental que los profesores en formación reciban instrucción sobre un Programa director de Promoción y Educación para la Salud en las universidades, ya que esto les permite integrar de manera efectiva los contenidos de salud en sus futuras prácticas educativas.

A decir de Martínez-Riera et al. (2018), el saber direccionar pedagógicamente acciones de promoción de salud en el contexto académico, hace más experimentado a los docentes para poder abordar temas conexos desde sus propios saberes, mediante esto podrán promover un enfoque holístico que beneficie tanto a los estudiantes como a la comunidad educativa en general.

Aprender a tratar desde el posgrado los problemas de salud de los profesores y estudiantes, está esencialmente en la necesidad de contar en las instituciones educativas con un personal especializado, esto es una necesidad ante la creciente complejidad que adopta la práctica educativa de promoción de salud, sobre una base predominantemente orientadora y un enfoque preventivo, fundamentado pedagógicamente para con los docentes.

Urge en la mayoría de las universidades, designar y preparar a un profesor coordinador para la gestión universitaria de salud que, en modo alguno tiene como fin sustituir al médico universitario ni, al psicólogo, se trata en todo caso de un profesional encargado de coordinar la promoción, la prevención y la concertación de alianzas externas, pero, con arreglo a las exigencias de un examen regular y anticipado de los problemas (Deroncele-Acosta et al., 2024).

Para ello el diagnóstico del estado inicial de la promoción de salud y la concepción del estudio de factibilidad depara contribuciones a la práctica, pues sobre esta base se proyectarían intervenciones mejor programadas que, puedan potenciar la preparación de los profesionales para asumir, en mejores condiciones, su labor de promotores de salud en la universidad.

Se asume también la necesidad de facilitarle a los profesionales, un curso de acciones maestras para acomodar, de manera satisfactoria, las complicadas exigencias laborales a sus posibilidades de respuesta individual, cual forma de autocuidado de su salud y también para atender las necesidades de orientación que presentan sus estudiantes.

En la búsqueda de esta adecuación didáctica se necesita avanzar hacia el conocimiento de la promoción de salud, que, en primera instancia concuerde con el objeto de estudio de la profesión y como recurso preliminar permita la comprensión de una disciplina escolarizada básica para la sustentación de las acciones que todo educador, una vez egresado, ha de asumir como parte de su esencia profesional (Smolarczyk et al., 2024).

Por todo es fundamental abordar directamente la primacía de la imagen del profesional, quien actúa como la figura clave en la promoción de la salud en el ámbito universitario y en todos los niveles educativos que le preceden.

Por ello, el profesor universitario necesita aportes concretos y crecientes en lo que respecta a la inversión del conocimiento. Desde su gestión profesional, se establecen diferentes niveles para fomentar la tolerancia, la comprensión y la convivencia social, así como para lograr una mayor libertad en la validez de sus métodos de trabajo.

En este contexto, la democratización y transparencia de los procesos docentes son fundamentales, ello por supuesto incluye, la evaluación que los estudiantes realizan sobre la calidad de la educación que reciben, así como la creciente oportunidad que tienen de evaluar a sus profesores. Dicha práctica no solo fomenta un sentido de responsabilidad, sino que también refuerza el liderazgo estudiantil (Barnes et al., 2024).

No se debe desechar, sin embargo, la presencia de una mirada emocionalmente problemática de la evaluación de los docentes, ya que, puede asumirse como malintencionada tanto para los evaluados como para los educandos puesto que resultaría propicia para producir una relación hostil, y de deterioro de la motivación, el acceso al conocimiento y el bienestar integral de los implicados.

Los procesos evaluativos de los trabajadores docentes reserva potencialidades para funcionar como mecanismo de valiosa estimulación, puesto que propicia una comprensión positiva del desempeño, al tiempo que ayuda a conocer y fortalecer sus potencialidades laborales.

Hacer mediante la evaluación un reconocimiento público de su liderazgo, hace también destacar las habilidades y competencias presentes en los educadores, alentando un sentimiento de orgullo y de motivación que coadyuva a mejorar cotidianamente. Puesto que al ser valorados por su resultados, los profesores experimentan mayor compromiso y a su vez influye más efectivamente en la calidad delos servicios educativos que ofrecen, se genera un ciclo de progreso profesional en ascenso (Bertoni et al., 2024).

Se impone la necesidad de un sentido de justicia de la evaluación del profesional sobre todo en lo que concierne el otorgamiento de la calificación que acompaña a sus resultados, ya que, de manera comparativa el docente tiene que comprender su posición en el ámbito institucional en que se desempeña, sobre la base de un carácter dinámico y sistémico, con alertas tempranas de sus dificultades.

Al examinar las actitudes materialistas y postmaterialistas presentes en profesores de nivel superior, se distingue una preponderancia de las segundas, que, a su vez se relacionan con elevados niveles de bienestar y bajos niveles de agotamiento (Olivos-Jara et al., 2014). De este modo las actitudes postmaterialistas se constituyen como un buen predictor bienestar, mostrando que, a aun en medio del incremento de la carga laboral, los profesores sienten un bienestar mayor, en consecuencia, se hace recomendables que el discernimiento del trabajo sobrepase los beneficios materiales, lo cual, remarca la utilidad de la identidad laboral y su significado en el autoconcepto.

Estos elementos connotan valor a los efectos de la relación entre la preparación del profesor universitario y su capacidad para promover la salud en los grupos humanos con los que interactúa, en tanto, radica en la necesidad de un entorno educativo positivo y justo. Para que un docente se sienta en mejores condiciones de desempeñar su labor de manera efectiva, es fundamental que reciba aportes concretos en cuanto a la inversión de conocimiento y que se fomente un clima de tolerancia, comprensión y convivencia social.

La transparencia en la educación, incluso la evaluación realizada por los estudiantes respecto a la calidad de los servicios recibidos, constituyen procederes fundamentales que permiten establecer un sentido de compromiso y liderazgo durante la formación integral del futuro egresado. No obstante, cuando la evaluación es portadora de cualidades amenazantes, deja de cumplir su función y lejos

de ello da lugar a la creación de un ambiente de hostilidad y va en detrimento del mejor desempeño.

Es decisivo observar la justicia en el desarrollo de la evaluación docente, y que mediante ella se reconozca el liderazgo y la experiencia profesionales. Dicho reconocimiento a la par de ser propicio para mejorar la satisfacción de los estudiantes, asimismo suscita un ambiente de aprendizaje comprometedor y más efectivo (Bertoni et al., 2024).

La puesta en práctica de procesos evaluativos justos y transparentes, resultan esenciales para sostener un ambiente de trabajo docente saludable, por cuanto la transparencia resultante de tal práctica favorece una mejor relación al interior del colectivo de trabajo que, a la vez, redunda en una mayor calidad del ambiente educativo en general entre docentes y estudiantes.

Es muy conveniente fortalecer los altos niveles de satisfacción resultantes de una evaluación justa, en tanto los educadores, asumen la satisfacción como un paliativo ante el agotamiento, la autovaloración positiva y la identificación con una mayor realización, un estado de ánimo en el cual el cansancio pasa a un segundo plano y se coloca por delante la autosatisfacción resultante de todo el proceso laboral.

Más profundamente, Olivos-Jara et al. (2014), se refieren a este asunto cuando estudiaron las actitudes postmaterialistas presentes en los docentes, las cuales se coligan con elevados estadios de bienestar y menores niveles de agotamiento, con lo que se resalta la conveniencia de potenciar una identidad laboral como parte del autoconcepto del profesional.

Consecuentemente, un profesor suficientemente preparado y atenido a los sólidos soportes que resultan de la evaluación del desempeño está en superiores condiciones de propiciar una mejor influencia en la promoción de la salud y el bienestar, en el conjunto de relaciones que establece con las demás personas que están en su entorno educativo.

La relación que emana de la identidad laboral y el bienestar resulta esencial para entender cómo tales cualidades inciden en el ámbito educativo. Un profesor que se siente realizado, apoyado y valorado en su labor no solo mejora su desarrollo personal y profesional, sino que también potencia un ambiente de aprendizaje más positivo y enriquecedor.

Esta sinergia entre bienestar y compromiso docente puede generar un impacto significativo en la motivación y el rendimiento de los estudiantes, creando así un ciclo virtuoso que beneficia a toda la comunidad educativa.

De tal modo las tareas laborales deparan una especial relación con el bienestar eudaimónico, relativo a un tipo específico de bienestar que avanza más allá de la sola satisfacción o placer circunstancial. Se enmarca en el crecimiento personal, la comprensión de los objetivos individuales y la autorealización en torno a las potencialidades personales. Dicho concepto procede de la antigua Filosofía Griega, en la caula la "eudaimonía" representa un modo de vivir de en acuerdo con la virtud y para entrar en un curso de florescencia humana (Kraut, 2007).

Bajo esta concepción se comprende entonces que, en la universidad actual, debiera funcionar un enfoque integrador de la Promoción de salud, compulsado desde la imagen de un profesional reconocido conforme a un contexto más democrático. De esta manera los procesos evaluativos que acontecen simultáneamente entre los docentes y los educandos deben asentarse en la mayor transparencia y estar encaminados a propiciar un desempeño basado en la responsabilidad y en el liderazgo estudiantil, ambos fundamentales para lograr un aprendizaje efectivo.

Respecto a ello la satisfacción de los educandos con el servicio educativo que reciben debiera alinearse con la constante elevación de la calidad de su aprendizaje, lo que conlleva a que los educadores asuman su labor como significativa y valiosa. Aquí resalta que la mayor parte de los educadores evidencia actitudes postmaterialistas, las

cuales son constatables en elevados niveles de satisfacción y menores niveles de extenuación, lo cual apunta a que tanto el desarrollo individual como el reforzamiento de las potencialidades profesionales resulta esencial.

De esta manera, la Promoción de la Salud en las instituciones de educación superior no debe limitarse estrictamente a un estado bienestar físico, además de ello en la eudaimonía, se entra a promover un ambiente en el que se concede mayor preponderancia al crecimiento individual, en el cual a la vez la virtud y la prosperidad espiritual se hace acompañar en todos los momentos del proceso educativo.

Por todo se asumen como válidas las generalizaciones de (Olivos-Jara et al. (2014), en cuanto a que el trabajo ofrece más que recompensas materiales inmediatas: proporciona formas de pensar y organizar la vida, tanto día a día como en el curso de la historia individual, es probable que los efectos negativos del agotamiento dejen de mostrarse en toda su magnitud en las personas porque, en general, las personas tienden a preservar el valor de la identidad del trabajo, así como de las organizaciones en las que ellos se desempeñan.

En medio de los profundos cambios tecnológicos que han impactado los atributos sociales de la forma de laborar, las personas lejos de apartarse de una actitud tendiente a proteger la identidad de su trabajo y de las organizaciones en las que ellos se desempeñan, han seguido resguardando, tal vez con más fuerza este valor identitario.

En el caso de los docentes universitarios se implican aquí el modo en que la IA generativa viene mejorando el rendimiento laboral, la aparición de una forma saludable y expedita, por lo tanto, menos estresante de conseguir el éxito en el cumplimiento de muchas tareas, conscientes de que dichas tecnologías lejos de remplazarlos vienen a complementar y también a enriquecer su desempeño en un marco de creciente experiencia profesional.

La inclusión de la IA en las prácticas profesionales ha permitido que los educadores personalicen la docencia, que optimicen el uso del tiempo y que puedan disponer de recursos cada vez más innovadores, esto también está siendo decisivamente influyente en el mantenimiento de su identidad laboral, sin que su adaptación a entornos educativos que mutan constantemente ejerza un efecto contrario.

Ha de añadirse que esta confluencia entre identidad laboral y tecnología asimismo fortifica su labor como líderes y facilitadores del proceso, pudiéndose conseguir por este concepto que la transición digital de la enseñanza acontezca de manera más solidaria y atenida a la observancia de principios axiológicos.

Conexo con esta perspectiva Dwivedi et al. (2023), argumentan desde su análisis el modo en que la Inteligencia Artificial generativa logra mejorar, el desempeño de los profesores de educación superior al hacer más fácil la producción de nuevos materiales para enseñar con una adecuación personalizada, al tiempo que esto optimiza la planificación de la docencia y sirve también, de modo mucho más efectivo, para la retroalimentación inmediata de los estudiantes.

Por todo es loable trabajar en esta dirección y lograr con ello una mayor humanización de los apoyos de carácter material y tecnológico, quesean conducentes al perfeccionamiento del trabajo profesional, por cuanto, además de su implicación formativa, impacta en favor de mejores condiciones para la salud en el ámbito educativo y ocupacional.

Unido a ello la Inteligencia Artificial coadyuva a la tipificación de las preferencias de aprendizaje y un ajuste de las estrategias educativas, con lo que se enriquece la experiencia pedagógica y se promueve la creatividad en el aula. Al tomarse en consideración las necesidades, en primera instancia la inclusión y el bienestar de los educandos.

Ha de asumirse igualmente que, estas tecnologías son factibles para propiciar un ambiente mucho más asequible una vez que, pueden ayudar a adaptarse a las demandas que están presentes en cada uno de los educandos, mejorándose el desempeño académico y la calidad de vida. No obstante son notorios los desequilibrios existentes entre la muy predominante investigación sobre la aplicación de la Inteligencia Artificial en la enseñanza y un menor volumen de trabajos que investigan su rol en el desarrollo profesional docente (Tan et al., 2024).

La utilización de la Inteligencia Artificial en el proceso educativo no solo transmuta la forma en que se enseña, sino que también permite a los docentes personalizar su enfoque pedagógico. Al analizar datos sobre el rendimiento y las preferencias de los estudiantes, la IA proporciona información valiosa que permite a los educadores adaptar sus estrategias de enseñanza a las necesidades individuales. Esto no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también promueve un entorno inclusivo donde todos los estudiantes pueden prosperar, mejorando así su desempeño académico y su calidad de vida.

Dichos elementos, más allá de las dudas expresadas sobre la utilidad de los conceptos de los nativos y migrantes digitales en las esferas académicas y públicas contemporáneas (Mertala et al., 2024), han de ser tomados en cuenta al momento de modelar las intervenciones de Promoción de Salud, por cuanto, es evidente una actitud particular y predominante de cada generación de frente a la tecnología.

Basado en las interacciones que instauran los sujetos que integran estos dos grupos, le toca a la universidad implementar formas de mediación que contribuyan mejorar la más satisfactoria comunicación que contribuya a la resolución de los distintos conflictos, además de propiciar la creación de lugares convenientes para la colaboración. Para todo es determinante brindar herramientas de apoyo

y orientación emocional que puedan ser efectivas para el alivio de las tensiones, resultantes tanto de los entornos físicos como digitales.

Al implicarse en este tipo de ayudas, las instituciones de educación superior más allá de ayudar al bienestar mental de sus educandos, propician un entorno inclusivo y por favorecedor del aprendizaje saludable y el desarrollo más integral.

Aunque persiste la creencia de que la migración digital implica una especie de discapacidad, es fundamental reconocer que no debe ser considerada como tal, aun cuando estas personas suelen afrontar mayores limitaciones al momento de acceder a las oportunidades subyacentes en la tecnología, particularmente las plataformas digitales que vienen transformando el mercado laboral, dígase de modo especial en la economía gig (Alauddin et al., 2024).

Dichas plataformas si bien brindan bajas barreras de entrada y flexibilidad laboral, también imponen retos significativos como la falta de protección social y la intensa competencia. A medida que la economía informal crece globalmente, es crucial que investigadores y responsables políticos colaboren para asegurar que los beneficios de las plataformas se distribuyan equitativamente y que los trabajadores gig puedan prosperar en este nuevo entorno laboral, por ello la universidad actual encuentra en dichos espacios una oportunidad de intervenir en materia de Promoción de salud.

En el contexto de las discapacidades físicas, se considera su alta relevancia ya sea en las acciones de promoción de salud de la universidad como en el medio social en el cual se haya influido la institución, sobresale aquí la conveniencia de ofrecer preparación a todos los sujetos participantes en el proceso para mejorar la interacción con las personas portadoras de estas condiciones. De este modo la educación y la sensibilización se constituyen en alternativas

determinantes que permiten levantar las condiciones en las que todos, puedan participar del bienestar colectivo.

Lo Antes planteado se relaciona con la indagación de De Almeida et al. (2019), los que exploraron las discapacidades físicas en el entorno laboral y la refuerzo que brindan las acciones de carácter específico a los efectos de optimizar la calidad de vida y el rendimiento en las universidades. Se explica que una orientación completa que contenga programas de atención fisioterapéutica consigue mejorar la calidad de vida de los trabajadores y además fomentar su productividad. Esto crea un nexo entre la salud física y la salud mental de los trabajadores, así como su capacidad para manejar los conflictos en el área de trabajo.

Como se ha visto hasta aquí, se trata, de exigencias indispensables para facilitar la construcción de un adecuado estado de salud en los miembros de la comunidad universitaria, alumnos, docentes y trabajadores de apoyo. Los conocimientos que contribuyen a un desarrollo humano más integral en su estrecha interrelación con las condiciones del ambiente físico y social en que habitan y educan.

En esta dirección el Programa director de Promoción y Educación para la Salud en la Universidad, ha de operar como un Sistema de Conocimientos abiertos y actualizables que, permitan al docente disponer de recomendaciones metodológicas para complementar las funciones que les están reservadas a su desempeño: la docente-metodológica, la de investigación y superación y la de orientación educativa. A partir de estos conocimientos se crean condiciones iniciales para establecer sólidos vínculos intra e interdisciplinarios de su cátedra con las acciones de promoción de salud (Polanco Musse et al., 2023).

Unido a lo anterior el Programa director de Promoción y Educación para la Salud en la Universidad ha de aportar a la mejora de las prácticas de trabajo saludable, ya que la interacción entre el bienestar físico, mental y social de

los docentes influye directamente en su desempeño y en la calidad educativa.

Fundamentar, en este punto, la conveniencia del trabajo presencial en la universidad hacia un estilo de trabajo semipresencial y asistido por la virtualidad por cuanto puede ayudar a una mejor salud de los profesores, al ofrecer mayor flexibilidad y permite equilibrar las demandas laborales con las necesidades personales, reduciendo el estrés y mejorando la calidad de vida.

Semejante cambio acontece de frente a los avances que dictan las relaciones Ciencia, tecnología y sociedad y, no puede aplazarse en tanto la adaptación a nuevas realidades es crucial para mantener la relevancia de la educación superior en un contexto mediado por la tecnología, gracias a la cual es posible continuar garantizando que, los estudiantes estén cada vez más preparados para enfrentar los desafíos de un mundo laboral dinámico y constatable desde las relaciones de la universidad con la empresa (Moréns-Chillón, 2022).

Debe añadirse que un menor tiempo de permanencia de los estudiantes en la universidad es factible para reducir el riesgo que comportan los problemas actuales de salud que enfrentan los estudiantes universitarios y tales rasgos son un reflejo de las complejidades del mundo moderno, donde las afectaciones causadas por virus y otros agentes infecciosos han alterado significativamente las percepciones sociales sobre el autocuidado. La pandemia de COVID-19, provocada por el SarsCov-2, ha sido un catalizador de este cambio, llevando a una mayor conciencia sobre la importancia de la salud y el bienestar en la vida cotidiana de los jóvenes.

A una altura del desarrollo histórico y social en la cual la humanidad va dejando detrás las tristes jornadas del aislamiento y la desconfianza, no queda menos que asegurar que trabajar ordenadamente sobre las secuelas que perduran sobre la salud física y mental de los educandos y de sus familiares. Resulta vital aquí que los

centros educativos asuman la nueva situación, conviniendo direcciones que traten el bienestar conforme una mirada más integral.

De este modo los servicios educativos de nivel universitario requieren atemperarse a las aportaciones derivadas de la pandemia, con una interpretación más certera que comporta la integración de la ciencia, la tecnología y sociedad, apoyando de paso que los educandos pasen a estar dotados de las herramientas suficientes para afrontar los retos actuales, que asechan a la salud (Fajardo Ramos, et al., 2023).

Al cultivar estas competencias, se asegura que los futuros profesionales no solo sean expertos en su campo, sino también agentes de cambio que puedan abordar desafíos complejos de manera integral. Así, el diálogo se convierte en un componente esencial tanto para la resolución de conflictos en el aula como para la preparación de profesionales capaces de enfrentar los retos contemporáneos de manera efectiva y responsable.

No distante del propósito de construir una sociedad digital saludable sobresale la promoción de la agenda de sostenibilidad, como se refleja en un creciente cuerpo de literatura Thürer et al. (2018), quienes en su estudio resaltan la importancia de desarrollar enfoques educativos que preparen a los egresados para enfrentar los retos ambientales, sociales y económicos del siglo XXI, promoviendo así un compromiso más fuerte con la sostenibilidad en su formación profesional.

Al dotar a los graduados de sólidos conocimientos que les ayuden a enfrentar los retos subyacentes en el siglo XXI, se asume como fundamental que los nuevos conceptos de formación deberán incluir una visión más integral sobre Promoción de Salud y asentando cualidades profesionales que puedan dar lugar a la construcción de prácticas profesionales que, en sí mismas, lleven implícito las acciones de promoción de la salud.

Ello comporta que los futuros trabajadores no solo sean idóneos en sus desempeños técnicos, unido a ello sus actuaciones impactarían la salud de las comunidades en las cuales se desempeñen.

Así, la promoción de la salud en la universidad se convierte en un eje transversal que no solo mejora el bienestar de la comunidad académica, sino que también forma profesionales responsables que integran la salud y el bienestar en su trabajo, contribuyendo a un desarrollo sostenible y equitativo.

Fomentar, en esta dirección, una mejor relación entre la salud y el rendimiento académico de los educandos universitarios (Lederer et al., 2024), se justifica, por cuanto existe una visión integral sobre la relación entre la salud y el rendimiento académico, subrayando que existe una conexión generalmente positiva entre ambos aspectos.

Dicho hallazgo conduce a distinguir la ventaja de no perder de vista la atención preventiva a la salud mental, de frente al uso de sustancias nocivas, como espacios crítico y carente de continuo seguimiento en la vida universitaria. En adición, los autores antes citados reconocen la existencia de vacíos en la investigación.

Esto apunta a la conveniencia de emprender estudios mucho más extensos y diversificados que involucren a otras poblaciones de educandos de nivel universitario y para lo cual se deberán asumir otros indicadores relativos al éxito docente. De inmediato, tales aportaciones resultan fundamentales para que las instituciones de educación superior lleven adelante estrategias acertadas para promover la salud y, a su vez, mejorar el desempeño en el estudio.

Por todo se comprende que los modelos de conducta imitables portados por el profesional, unido a la democratización del conjunto de los procesos educativos devienen como fundamentales para dar lugar un ambiente

integralmente propicio para la adquisición del saber. De este modo la evaluación recíproca de estudiantes y de los docentes además de refuerza la responsabilidad, ayuda de manera conexa al fomento del liderazgo estudiantil, lo que coadyuva a un clima universitario igualmente saludable (Fajardo Ramos, et al., 2023).

También, se pone de manifiesto que las actitudes avenidas con posmaterialismo entre los educadores suelen estar ligadas con elevados estadios de bienestar, lo que sugiere que la complacencia hacia el trabajo avanza mucho más allá de las solas premiaciones de carácter material. Dicho bienestar se manifiesta, como se ha dicho con anterioridad, en una mejor calidad del servicio educativo.

Al abordar la salud de manera holística, las universidades no solo mejoran el bienestar de su comunidad, sino que también preparan a los estudiantes para enfrentar los desafíos del siglo XXI, fomentando una cultura de sostenibilidad y responsabilidad social en sus futuras profesiones, para lo cual es indispensable mejorar el capital psicológico de los estudiantes universitarios, dado el aumento de desafíos psicológicos que enfrentan (Zeng et al., 2024).

Por todo, se eleva la expectativa en torno a renovados procesos de promoción de salud alineada con las exigencias del mundo contemporáneo, convocando los saberes tecnológicos y orientaciones de carácter sostenible que ofrezcan preparación a los educandos para ser exitosos ante los retos del medio social, ambiental y económico actuales.

Se incluye en tal caso, la adquisición de habilidades para el intercambio y colaboración, fundamentales para la resolución de los conflictos y la cooperación, por lo que se asume que la Promoción de la salud debiera constituirse un eje transversal para el conjunto de disciplinas docentes

Puede concluirse el epígrafe resaltando que la universidad actual debe adoptar enfoques globales relativos a la

Promoción de la Salud, reconociéndose la interconexión entre la comunidad, la familia y el trabajo digital. En este sentido, es importante que los centros educacionales lleven adelante intervenciones que traten sobre la salud de manera integral, al considerar las particularidades de los diferentes grupos etarios, en tanto es por su actitud ante la tecnología y no por su edad cronológica que muestran una actitud caracterizadora de frente al uso de la tecnología y, por tanto, un efecto concreto en la salud.

Por todas las universidades están llamadas a ofrecer un saber continuamente actualizado, tanto para alumnados como para profesores tan actuar con éxito ante el estrés y, fortalecer hábitos que sean saludables como arte de la promoción de una cultura de cuidado mutuo de la salud. En tal dirección, la Promoción de la Salud se torna en un componente fundamental de la formación académica, en un planeta crecientemente digitalizado, si dejarse de atender su particular carga ergonómica.

3.3. Formación, desarrollo profesional y salud

Bajo el presupuesto de que la labor de un maestro es mucho más que adquirir y propagar el conocimiento; es un oficio que transforma su vida y la de quienes lo rodean. Un educador bien preparado no solo enseña en el aula, sino que se convierte en un modelo a seguir en su familia, su comunidad y la sociedad en general.

Al ser observados estos principios en su propio hogar, el educador pasa a ser un inspirador de su familia, un organizador del comprensivo y difícil proceso de asumir, de manera gradual, la adopción de hábitos saludables. El liderazgo ejercido por un profesor en materia de promoción de salud suele ser influyente también en su comunidad.

Ha de hacerse notar, no obstante, estas potencialidades requieren de mucho respeto, reconocimiento y motivación anticipada, al momento de convocarle para ser ejercidas más allá de su familia y de su trabajo habitual. De este modo

el desarrollo profesional atesorado por un maestro puede y debe movilizarse a la labor comunitaria de promoción de la salud, constituyéndose en un pilar esencial que actúa en favor del bienestar de todos a su alrededor.

No debe desconocerse, sin embargo, que el ejercicio profesional del educador, de manera general, tiene también un efecto sobre la salud propia. Un ejemplo de lo anterior puede encontrarse en el estudio de Christian-Brandt et al. (2020), quienes al analizar la atención educativa para apoyar a niños con antecedentes de trauma, advierten sobre el pobre estudio que existe sobre este tema y su impacto en el bienestar de los maestros al punto de avivar, en ellos, la intención de dejar la educación.

En el estudio antes citado se adiciona que un trabajo paciente y comprensivo con los educandos que han padecido traumas puede constituir una labor muy complicada y a la vez retadora, por ello resulta sustancial ofrecer atención al modo en que todo esto suele afectar a los pedagogos. Considerar y proteger su salud emocional debe funcionar como prioridad a los efectos de que puedan continuar siendo eficaces en su labor y ofrecer el apoyo que los educandos afectados requieren.

No distante de esta derrama analítica se tiene que la presencia de conflictos en la práctica educativa y la ausencia de catalizadores que, faciliten la adopción de nuevas metodologías de enseñanza también afectan y mucho a la calidad de vida del profesional. Choi & Mao (2021), destacan que la formación docente basada en la teoría del constructivismo puede enfrentar varios problemas relacionados con la implementación de un modelo de diseño instruccional y que las causas que originan estas dificultades incluyen la falta de condiciones adecuadas para el aprendizaje.

Dichos elementos tocan aspectos importantes de la Formación, del desarrollo profesional y de la salud tanto de los educandos como del educador; de manera más

específica existe una evidente falta de formación, en los educadores, en lo que respecta la atención en primeros auxilios y, la necesidad de integrar estos conocimientos en el currículo escolar (Abelairas-Gómez et al., 2020).

Los autores añaden que a pesar de que muchos docentes expresan tener conocimientos sobre primeros auxilios, se observa una carencia significativa en la comprensión de prácticas esenciales, como la reanimación cardiopulmonar. Además, se destaca un amplio apoyo para incluir la formación en primeros auxilios en la educación formal, lo que sugiere una demanda por mejorar la preparación de los educadores en esta área crucial para garantizar un entorno escolar más seguro y preparado ante emergencias.

Dicho elemento responde al principio de una educación para la salud universal y que funcione como eje transversal desde las disciplinas docentes, para que, mediante esta labor, los educadores puedan influir de manera certera desde las edades más tempranas, en el proceso de formación integral de ciudadanos capaces de autorregularse y tomar decisiones adecuadas que fomenten su propio bienestar y el de los demás.

Sería apropiado acudir también en estos análisis a Wolf et al. (2019), quienes se refieren a la evaluación de un programa de formación de educadores en Ghana, mediante el cual hubo de reafirmarse cómo la capacitación de los docentes mejora la calidad del preescolar, destacándose la necesidad de considerar el contexto familiar y escolar para maximizar el desarrollo infantil.

El estudio destaca la importancia de la calidad en la educación preescolar, lo cual es fundamental para el desarrollo integral de los niños. La promoción de la salud en este contexto se puede ver como un componente esencial que debe integrarse en la formación docente. Al capacitar a los educadores no solo en pedagogía, sino también en temas de salud y bienestar, se puede asegurar

que los niños desarrollen habilidades socioemocionales y comportamientos saludables desde una edad temprana.

En adición, el criterio respecto a la formación permanente de los educadores, como hemos señalado antes, es determinante al momento de propiciar un entorno de relaciones inductoras de la gestión individual y placentera del saber, asimismo del mejor estado de bienestar mental y físico del alumnado.

Una ausencia de preparación en áreas como es el caso de los conocimientos que se avienen con los primeros auxilios denota la urgencia de completar los procesos educativos con saberes actualizados relativos al autocuidado de la salud, dando lugar a que los educadores se provean de un saber esencial que permita originar un ámbito seguro y por ende saludable y debe ser conducido desde una edad temprana.

Referente asimismo al proceso de formación de los futuros educadores atendiendo a una proyección más integral, se cuentan con los aportes de Kelley (2020), quien examinó el modo en que un curso de formación para educadores portaba las cualidades para modificar los proyectos con relación a la participación de la familia. Se toma en consideración en tal caso la conveniencia de la colaboración familiar en la educación, aun cuando se ha discutido mucho sobre dicho asunto, por lo que resulta a esta altura un elemento muy tratado en la teoría, no obstante, continúa siendo acertado a los efectos de lograr la Promoción de la Salud en el ámbito educativo.

En unidad con esto igualmente es conveniente asumir que, las percepciones de los educadores en formación respecto a la responsabilidad parental estarían en condiciones de modificarse a partir una orientación apoyada en los “fondos de conocimiento”, por lo que en tal caso se enfatiza la utilidad de considerar las trayectorias y saberes de las familiares.

Dicho vínculo es fundamental, puesto que una cooperación satisfactoria de la institución educativa con el hogar pudiera llevar a construcción de un contexto de aprendizaje mucho más saludable y por ende satisfactorio, donde los educandos se juzguen acompañados ya sea en su desarrollo docente como en su buen estado de salud emocional.

Preparar a los educadores a fin de que asuman una actitud más proactiva respecto a la colaboración de los familiares, pudiera incidir en la apertura de comunidades escolares mucho más inclusivas y por ende saludables. Al sostener vínculos más sólidos entre profesores y familiares, se fortalece no solamente el saber académico, también se contribuye al desarrollo de competitividades socioemocionales en los niños. Esto, es vital para desde edades tempranas, auxiliar a la comprensión de procesos autónomos de Promoción de la Salud.

La relación entre educadores y padres de familia es un aspecto fundamental en el proceso educativo, pero a menudo se convierte en una fuente de temor para los docentes. Este miedo puede ser más intenso que el que sienten al interactuar con sus propios alumnos, a pesar de que la labor con el grupo de educandos es igualmente desafiante.

Es crucial que los educadores estén preparados para enfrentar estas interacciones con confianza y apertura. Basándose en diferentes teorías socioculturales y posestructuralista, Ukkonen-Mikkola & Varpanen (2020), subrayan la jerarquía de la actuación docente autónoma y la toma de decisiones informadas. En este sentido se sostiene por los autores que, al elevarse la capacidad de los educadores al tiempo de mejorarse sus relaciones con los padres de familia, también se modifican positivamente los espacios colaborativos que benefician a toda la comunidad educativa.

Al fortalecer esta capacidad, se fomenta un ambiente educativo más saludable, donde los docentes pueden

abordar de manera efectiva las necesidades emocionales y sociales de sus estudiantes, promoviendo así su bienestar integral.

Formar de manera continua y reflexiva al educador, sobre la base de los cambios sociales y tecnológicos que acontecen, les permite adaptarse a los cambios sociales y culturales, así como a las demandas del sistema educativo. Este enfoque no solo mejora las competencias pedagógicas, sino que también promueve un sentido de comunidad y colaboración entre docentes y estudiantes.

Un entorno de aprendizaje colaborativo y reflexivo puede facilitar la creación de estrategias que integren la promoción de la salud en la educación, asegurando que los estudiantes no solo reciban conocimientos académicos, sino también herramientas para su bienestar emocional y físico.

Asumir diseños que combinen tanto la formación inicial y como la formación continua, puede conseguirse una huella más positiva en la calidad de la enseñanza y en la salud de las comunidades educativas. De este modo los educadores, al estimarse mejor preparados y acompañados en su desarrollo profesional más integral, estarían en mejores condiciones para convocar y conseguir la participación de las familias y de las comunidades en la formación temprana de los niños, esto puede redundar en favor de un enfoque más completo para ejercer la promoción de la salud.

Relacionado con esto Condie & Pomerantz (2020), analizaron las oportunidades de la lectura, escritura, comprensión auditiva y la expresión oral de los alumnos de la educación primaria. Concluyendo que desde dicha visión se puede preparar de un mejor modo a los futuros educadores para poder darles solución a las necesidades que plantean las escuelas locales. Los autores además examinaron cómo las alternativas de alfabetización a nivel de enseñanza primaria suelen verse afectadas por patrones de medición educativa y por las prácticas de los docentes.

Tal contexto depara una relación muy estrecha con la promoción de la salud, puesto que mediante la alfabetización no solo se mejora el acervo cultural, también se favorece el bienestar emocional y social de las personas, al poderse disponer de alternativas más diversas para comprender las condiciones del medio que les rodea y, en consecuencia, adoptar una mejor elección para interactuar con esa realidad. La alfabetización se constituye en un proceso fundamental en favor del desarrollo más integral desde los primeros años de la vida, el analfabetismo depara un inestimable daño a la autoestima de los seres humanos.

Los descubrimientos del estudio concuerdan con que las oportunidades de lectura, escritura y expresión oral suelen variar de modo significativo entre los educadores, por lo que se hace recomendable estar atento a que determinados educandos estarían en condiciones de estar tomando una influencia educativa menos satisfactoria.

Tal diferencia pudiera traer implicaciones para la salud mental de los educandos, puesto que quienes no se involucran en actividades de alfabetización relevantes estarían en condiciones de experimentar desmotivación y desconectarse de estos procesos.

Por todo, es esencial que los docentes se centren en rutinas que susciten un entorno de aprendizaje crecientemente renovado, atrayente y por ende positivo, en el cual se aprecie el mérito de la colaboración activa de todos por igual y mediante la cual se anime un constructivo desarrollo emocional.

De esta manera la formación de los educadores no solamente debiera concentrarse en las maniobras que resulten más efectivas para la enseñanza de la alfabetización, asimismo debería atender el curso de la atención hacia las necesidades individuales de los niños. Proveer a los pedagogos en formación con conocimientos que ayuden propiciar espacios para un proceso de aprendizaje

incluyente resulta esencial a los efectos de asegurar que cada educando gane experiencias más provechosas.

Esto resulta particularmente notable en el marco de las afectaciones que comporta la hipoacusia leve, tal como indica Elbeltagy (2020), proceso en el cual la disminución de la capacidad auditiva pudiera entorpecer la atención y la comunicación de los niños en el aula.

Al ejecutar valoraciones auditivas y encontrarse afectaciones desde un primer momento, los docentes que intervienen en la formación de futuros educadores estarían en condiciones de colaborar en mucha mejor medida a la consolidación del bienestar general del alumnado, promoviéndose éxito académico, y su salud emocional. Un enfoque más holístico en el que se integre la alfabetización y la atención a las necesidades de carácter auditivo pudiera resultar determinante para dar lugar a un contexto educativo más justo y protector.

La relación entre la pérdida auditiva y la promoción de la salud es crucial, ya que la audición es fundamental para el desarrollo del lenguaje y la comunicación. La identificación temprana y el manejo de la pérdida auditiva pueden prevenir problemas emocionales y sociales, así como dificultades en el aprendizaje, lo que subraya la importancia de la salud auditiva en el contexto educativo, más cuando a decir de estos mismos autores, los problemas de audición afectan a muchos más niños que los que son identificados por los maestros en sus aulas.

Tal situación es propicia para dar lugar a inconvenientes en el desarrollo emocional y social de los educandos, con lo que se afecta su autoestima y su capacidad para insertarse y actuar en su grupo de coetáneos. Por ello, al promoverse la salud auditiva mediante estrategias asentadas en un apropiado diagnóstico se da un paso esencial en función de mejorar el bienestar de los niños, y se ayuda a evitar el aislamiento social, así como las dificultades académicas

que acontecen a partir de la no detección temprana y apropiado tratamiento de estas afectaciones.

Resalta la utilidad de poner en práctica protocolos que garanticen la detección lo más temprano posible de estas afectaciones auditivas en las escuelas, específicamente en países en los que se carece de programas encaminados a este fin, de este modo se pudieran tratar mucho mejor a los niños afectados y de paso evitarse las repercusiones en el rendimiento docente y en su salud emocional.

La preparación de los educadores para detectar tempranamente problemas de salud auditiva, permite evitar problemas conexos como el desarrollo del lenguaje, la comunicación y las habilidades sociales. Detectar problemas auditivos a tiempo permite intervenir antes de que estos afecten el desarrollo emocional y social del niño (Elbeltagy, 2020).

La capacitación docente en salud auditiva contribuye a concretar intervenciones de apoyo y colaborar con especialistas de esa área de la atención de salud para ofrecer intervenciones anticipatorias o en generar las os casos que ya padecen la afección adaptaciones curriculares necesarias, asegurándose de esta manera que los niños tomen la mejor atención que ellos necesitan. De este modo los profesores una vez capacitados se hallarían en condiciones de propiciar a las familias una mejor orientación preventiva respecto la importancia de la salud auditiva, promoviéndose así el desarrollo de chequeos frecuentes y el desarrollo de una conciencia respecto a los signos de las problemáticas que afectan a la audición.

Dicha labor se torna todavía más importante al tomarse en cuenta los hallazgos de Wullschleger et al. (2020), que dan cuenta respecto a la retroalimentación que deben asistir a los educadores respecto al modo en que el comportamiento social influye en la tolerancia social entre los estudiantes. Quiere ello decir que un educador versado en esta área del conocimiento y que a su vez se encuentre comprometido

pudiera, por tanto, no solamente ayudar a sus discípulos a tomar la atención auditiva que requiere, además de ello este tipo de educador está en condiciones de ejercer la promoción del bienestar emocional y social.

Las acciones de promoción de la salud auditiva comportan inclusión y solidaridad y resulta esencial, puesto que apoya al bienestar y al desarrollo en los demás aspectos de la vida, combinándose el apoyo social, y permitiendo que el alumnado progrese en un espacio en el cual se ve a sí mismo como seguro y motivado para aprender y participar activamente.

También Wullschleger et al. (2020), adicionan que la aprobación social en el aula es decisiva para el progreso integral de los educandos, puesto que la retroalimentación negativa respecto a la actuación social logra reducir la tolerancia de los educandos durante las acciones en clase, en tanto que la retroalimentación positiva respecto al provecho académico ayuda a mejorarla.

Los autores citados con anterioridad también señalan que la retroalimentación del educador depara una información limitada a juzgar por la observación de aquellos aspectos concernientes a la aceptación social en el horario de recreo, por lo que no se descarta que la interacción social en espacios sociales no académicos pudiera ser distinta y más complicada.

Ello acentúa la conveniencia de concretar maniobras más integrales que traten sobre la aceptación en el aula, pero también en otros entornos sociales no áulicos. En tal dirección, la preparación de los pedagogos en técnicas de retroalimentación efectiva resulta determinante con miras a fortalecer la inclusión y promover la salud emocional del estudiante, asistiendo así a su mejor bienestar general en el entorno escolar.

De este modo se añade que la conexión que se da entre la aceptación social de los educandos y el ausentismo pudiera

ser de carácter profundo y muy significativo, aquí conviene resaltar que los niños que son aceptados y valorados en su medio escolar suelen a sentir un mayor grado de bienestar emocional, y esto los motiva a ir regularmente a la escuela. En oposición, los niños que experimentan el rechazo al centro educativo o cualquier manifestación de acoso estarían en condiciones de denotar ansiedad y depresión, induciendo de este modo la incurrencia en el ausentismo crónico con el propósito de evitar situaciones incómodas.

En oposición se tiene que un ambiente positivo, en el cual los profesores ofrecen apoyo y retroalimentación positiva, anima la cooperación y el mejor desempeño académico, reduciéndose de este modo el ausentismo. No obstante, dicho ciclo puede desnaturalizarse y al efecto la insuficiente de la aceptación puede devenir en un incremento del ausentismo.

Esto a su vez porta las condiciones para intensificar el rechazo de parte de sus pares. Por todo, se necesita suscitar mediante apropiadas acciones educativas colaterales y desde la propia clase el desarrollo de un entorno inclusivo y solidario que resulta indispensable para el desarrollo más integral de todos los educandos.

Bajo el análisis de Gottfried et al. (2020), se indagó sobre el rol de los educadores en la disminución del ausentismo escolar en jardines de la infancia y los primeros grados. Al efecto los hallazgos dieron cuenta de que los maestros que se identifican como mejor preparados y apoyados entendieron mejor los motivos del ausentismo crónico. Por todo, al habilitar a los encargados de educar no solo en lo que respecta el proceso de retroalimentación, igualmente en la caracterización de los factores que influyen en la baja asistencia, se logra contribuir a la creación de un ambiente educativo más inclusivo y flexible.

La preparación de los maestros para poder afrontar exitosamente el manejo del ausentismo a la escuela resulta esencial para entender el modo en que las políticas

educativas, estarían en condiciones de favorecer la salud de los educandos. Se sabe que a menudo no reconoce de manera oficial la existencia del bullying, y en la mayoría de los casos las organizaciones y sistemas educativos.

Al respecto se asumen políticas mayormente centradas en el currículo docente y en la observancia de los buenos comportamientos, conforme a un ideario tradicional, por lo general todo ello discurre al margen de la creación de un ámbito educativo atractivo y respetuoso, todo lo cual puede devenir en la ausencia de acciones educativas que contribuyan a prevenir y manejar los problemas asociados al acoso entre educando.

Los resultados de Gottfried et al. (2020), asimismo dejan ver que los infantes en kindergarten y en el primer grado muestran las tasas más elevadas de ausentismo, situación que pudiera traer aparejado efectos inconvenientes ya sea a corto como a mucho más largo plazo en lo que respecta tanto su desarrollo académico como emocional.

Ante semejante contexto, se puede inferir la correspondencia existente entre los procesos formativos de los pedagogos especializados en este nivel educativo, su desarrollo profesional enfocado para atender dinámicas tan específicas, y la creación de un ambiente saludable para el mejor desempeño de los propios educandos.

Aquellos docentes que se hallen mejor preparados para lidiar anticipadamente con las dinámicas de salud mental y físicas que funcionan en torno al ausentismo estarían en condiciones de concretar maniobras educativas dirigidas a fomentar la asistencia y un mejor ámbito de bienestar, el apropiado manejo de una eventual singularización educativa, propiciando relaciones inclusivas y saludables.

Por todo, se asume que la preparación anticipada de los docentes, no sobre la marcha que pueda comportar el curso de este tipo de problemas en la práctica, debiera

comprender una orientación multidimensional de las condiciones que llevan a la manifestación del ausentismo.

Esto a la vez que mejora el apoyo, también suscita un ambiente de aprendizaje más saludable, en el cual los estudiantes se sienten más reafirmados y motivados para concurrir a la escuela. El vínculo que acontece entre la educación y la salud se hace evidente en cómo se regulariza a la escuela como un lugar con atractivos diversos para asistir a ella, ordenada y portadora de mejores cualidades para llevar adelante sus proyectos académicos de manera más placentera.

La frustración docente de frente al ausentismo escolar suele ser tan profunda que, en no pocos momentos, dicho fenómeno, dependiendo de las cualidades personológicos individuales y preexistente a nivel individual, pudiera hacerse acompañar de síntomas tales como estrés y ansiedad, depresión, desmotivación, aislamiento social, fatiga emocional, entre otros.

Por todo, la frustración docente como concepto necesario en los estudios teóricos que estudian la formación, el desarrollo profesional y la salud, evoca aquellas sensaciones disfuncionales respecto a complacencia del educador en el proceso laboral, la desesperanza de frente a las dificultades cotidianas, cuentan en tal caso las ausencias a clases de sus educandos, la carencia de medios de trabajo, la insuficiente cooperación de la familia y de las autoridades educativas. Semejante situación en su carácter prolongados es propicia para instaurar afectaciones de salud emocional.

En la busca de respuestas, a estos y otros problemas los educadores no solo acuden a la consulta de publicaciones científicas, también se está dando una creciente exploración las opiniones que, al respecto suelen emitir otros colegas a través de las redes sociales, en ellas también suelen encontrarse meritorios esclarecimientos y experiencias que bien merecen ser compartidas con otros colegas.

Dicho intercambio contribuye a desentrañar no solo los retos de una que es ejercida en condiciones de permeen reto para la salud, sino que al gestionar propuestas para afrontar tales problemáticas se mejoran las alternativas para conseguir una mejor calidad de vida y de salud, dándose lugar así a una colectividad para el apoyo y la comprensión de los conflictos (Richter et al., 2024).

A pesar de estas importantes contribuciones los autores antes citados enfatizan la existencia de pocos estudios referidos a la cooperación y el soporte social entre los pedagogos en el ámbito de las redes sociales, por lo que se avizora un sendero muy prometedor para el tema, máxime si se toma en consideración que las ayudas resultantes de estos intercambios suelen trascender las temáticas de tipo profesional, con lo que se apertura la busca de inexplorados ámbitos del bienestar.

Se adiciona por los autores antes citados que, en la medida que los educadores se involucran en propuestas para el desarrollo, suele acontecer que sus intercambios en las redes con otros colegas tienden también a incrementarse.

Este tipo de interacciones tiende a que sea construido un espacio en el cual se pueden expresar diferentes tipos de preocupaciones y recibir retroalimentación, esto deviene como un elemento esencial para aliviar el estrés y las tensiones coligadas al proceso de enseñanza-aprendizaje. Por todo, la ayuda mutua y los intercambios de las ideas estarían en condiciones de conducir a un enfoque mucho más sano del trabajo.

Puede comprenderse que estas redes entre pedagogos no solo proveen de soporte emocional y profesional, además de esto, se comunican entre ellos diferentes prácticas y estrategias habituales en su labor, esto ayuda a proveer de intercambios valiosos para resolver problemas habituales de la profesión, reducir la incomunicación y mejora el bienestar, por cuanto se propicia un ambiente cooperativo rodeado de una cultura de apoyo interpersonal que es decisorio en el

reforzamiento de la salud mental de los docentes (Ii et al., 2024).

Los autores subrayan que la diferencia entre la utilidad expresa dígase el apoyo emocional y la amistad y del valor instrumental como es el caso del intercambio de ideas y recursos, resultan decisivos y repercuten en el bienestar, de este modo la capacidad de los profesores para vincularse emocionalmente con los colegas definitivamente contribuye a optimar la satisfacción laboral y, en consecuencia, redunda en favor de su calidad de vida.

Por esto, la formación profesional y el progreso de redes profesionales son oportunas no solo para mejorar la calidad de la educación, sino asimismo para contribuir a una superior salud y al bienestar general de los educadores. Al avivar un entorno de colaboración y de sustento, se ayuda a un superior estado emocional y profesional, esto ejerce un efecto más apropiado en el ambiente pedagógico.

El actual escenario de reconfiguración de los comportamientos laborales revela una disyuntiva significativa. Según Dogan & Yagiz (2015), su estudio refuerza la tendencia conocida de disminución del interés por el desarrollo profesional a medida que se avanza en edad.

Sobre la base de estos resultados identificamos en las universidades contemporáneas tres tipos de comportamientos profesionales. Primero, aquellos que se limitan al intercambio personal y se celebran en reuniones, jurados de tesis y comités académicos, eventos que, aunque imprescindibles, también embellecen la tradición universitaria en un contexto de solemnidad justificada.

En segundo lugar, están los docentes que, reconociendo la irreversibilidad de los cambios, han combinado el comportamiento académico tradicional con un uso parcial de la tecnología, logrando un éxito variable. Por último, hay quienes se han integrado de manera decidida a las ventajas que ofrece la tecnología, explorando nuevos horizontes en

su aplicación. Estos educadores publican sus trabajos en revistas indexadas, a menudo en detrimento de las presentaciones públicas, que consideran una distracción del tiempo valioso que podrían dedicar a la red.

La instauración de métricas globales de resultados académicos que son dados a conocer a través de publicaciones científicas, como es el caso de Google Scholar y ResearchGate, ayudan dando a conocer no solo las contribuciones resultantes de la investigación, también muestran el proceder a los que se afilian los académicos frente a la tecnología y el modo en que la publicación científica realizada por los académicos es determinante para su visibilidad nacional e internacional, constituyéndose en un componente indispensable del liderazgo docente.

En consonancia con esto se tiene, a manera de ejemplo, los estudios de Pan et al. (2023), los cuales dan suficiente argumentación respecto a que el liderazgo de los docentes ha mutado hacia la adopción de modelos más incluyentes y de cooperación, destacándose su positiva incidencia en la satisfacción profesional y el rendimiento de los estudiantes.

No puede desconocerse, sin embargo, que el liderazgo docente ha sido vinculado últimamente a los resultados de la evaluación del desempeño, acompañándose a tales análisis las constancias bibliométricas que suelen mostrar la cantidad, diversidad y utilidad de sus publicaciones científicas, recogido en los correspondientes puntajes evidentes en Google Scholar.

No obstante, la mayoría de los docentes se hayan absorbidos en una labor burocrática, ingrata e invisible que dificulta la posibilidad para lograr el resultado de buenas investigaciones y poder publicar sus correspondientes resultados en revistas científicas.

Contrariamente a ello, las instituciones de educación superior se esmeran a retener en sus claustros a aquellos profesionales que evidencian ser más competitivos, al

momento de aportar visibilidad internacional. Resulta esencial aquí, debatir en torno a qué entender por "competencias" docente, cuando frecuentemente, dichas competencias son relacionadas, cada día más, con la visibilidad lograda por los académicos y en consecuencia la visibilidad aportada para la institución.

Ello comporta que que sus trabajos dados a conocer en revistas de elevado prestigio no solamente asisten al progreso del saber, asimismo interesan como un instrumento de publicidad y de liderazgo para los centros de nivel superior, destacándose la conveniencia de actuar en favor de un equilibrio entre la visibilidad científica y la eficaz realización del trabajo profesional.

Tales presupuestos connotan la reveladora vinculación que acontece entre los espacios de trabajo y la producción de la académica individual, arguyéndose que, en un medio laboral signado por la competencia, las instituciones de educación superior se esmeran por contar con profesores que además de ser calificados en su área de desempeño, sean visibles a nivel internacional.

Dicha gestión llega a ser compensada con la remuneración (Salau et al., 2018). Los autores refieren también que elementos caracterizadores del lugar de trabajo como pueden ser la cultura laboral, las dinámicas asumidas para el crecimiento profesional, las prácticas de dedicación docente, la mesura entre la vida profesional y personal deben ser tomados en cuenta.

La conocida Propuesta de Valor del Empleado (EVP, por sus siglas en inglés) ha trascendido como una herramienta de valor estratégico al momento de captar, desarrollar y mantener en la institución a los altos talentos del gremio docente, apoyándose para ello en el otorgamiento de beneficios que los trabajadores toman en compensación de su experticia aportada. El uso de la tecnología en el ámbito laboral universitario ha sobrepasado sus áreas originales, constituyéndose en un componente ya insustituible ya

sea para los puestos de trabajos administrativos como académicos.

Aquí resulta oportuno considerar los análisis sobre el uso de la tecnología, la sostenibilidad laboral y la inseguridad laboral percibida, como los realizados por Nam (2019), a raíz del avance de tecnologías emergentes, como la inteligencia artificial y la robótica, resaltándose la preocupación por la sustitución de empleos, lo que genera una creciente inseguridad laboral entre los trabajadores de diferentes sectores.

Contrariamente al hecho de que los profesores, fundamentalmente los de las instituciones de educación superior, se aprecian a sí mismos, en cierta medida, como confiados en lo que se corresponde al mantenimiento de sus plazas de trabajo, de frente al progreso de las tecnologías de la informatización y de la inteligencia artificial, resulta esencial considerar que la inseguridad laboral comprende el desarrollo de medidas psicométricamente válidas que permitan evaluar apropiadamente los aspectos concernientes a la inseguridad y la incertidumbre laborales.

Tal incertidumbre más que representar un desafío, asimismo logra constituirse en un germen multidimensional de estrés que va en contra de la experiencia laboral subjetiva de los educadores. Ante ello, ha de tomarse en cuenta las oportunidades para implementar estrategias que mitiguen dicho estrés y promuevan un entorno laboral más saludable y sostenible, alrededor de los cambios que acontecen en la sociedad, al efecto, la economía y la tecnología portan influencias particulares en la seguridad laboral (Sverke & Hellgren, 2002).

Aunque la percepción de inseguridad laboral no desaparece fácilmente a través de actividades organizativas ni de intervenciones para mejorar la preparación con miras al afrontamiento, estos autores contribuyen a una nueva dirección de investigación que vincula la inseguridad laboral con actitudes hacia la adopción y uso de la tecnología,

proponiendo la necesidad de enfoques más "futuristas" en la investigación sobre relaciones laborales y habilidades requeridas. Todo ello es pertinente para concebir los procesos de formación y de desarrollo profesional con un enfoque integral y preventivo de promoción de salud.

Al respecto se indica la conveniencia de seguir extendiendo el empleo de las tecnologías digitales en la enseñanza universitaria, por cuanto va en favor de disminuir la obligación burocrática que por años han sufrido estos trabajadores, lo cual incide desfavorablemente en su salud emocional, de este modo, las conexiones entre el empleo de la tecnología, la salud y la eficacia universitaria, evidencian la urgencia de impulsar proyectos de investigación que se completen en programas de posgrados como opciones de aprendizajes para el afrontamiento.

Diversas incógnitas esbozadas por Gülten (2013), respecto a la planificación de clases y el proceso general de preparación de los profesores que se encuentran en proceso de formación, proponiendo que ellos pudieran obtener superior orientación respecto al modo de cómo elaborar sus planeamientos y meditar a profundidad con relación a las experiencias de sus compañeros de profesión.

Se añade que los problemas que atañan a la planificación cuentan con la definición clara de los objetivos, y esto conlleva a que los profesores provean de ejemplos precisos y den especial esmero a la calidad de las actividades que se proponen para lograr una gestión eficiente del tiempo.

Al entrar en un análisis más detenido respecto a la gestión eficiente del tiempo resulta determinante, particularmente, para los docentes de educación universitaria, puesto que influye claramente en su creciente toma de experiencias y por tanto en su desarrollo profesional y calidad de su formación. Aprender a administrar el tiempo de manera efectiva permite a los profesores equilibrar sus responsabilidades académicas, investigativas y administrativas, lo que a su

vez asiste a una mejor promoción de su salud mental y emocional.

Al mejorar la disponibilidad de su tiempo, los profesores pueden reducir el estrés y, mejorar su bienestar, en derivación, brindar una instrucción más segura y enriquecida. Este enfoque dignifica la práctica de aprender que adoptan los estudiantes, construyéndose relaciones de aprendizaje más saludable y productivo.

El aprendizaje de la gestión eficiente del tiempo como parte del continuo desarrollo profesional se alinea con la integración social y la disposición profesional para acomodarse a los cambios que insta el cambiante entorno laboral, mismo que comporta variaciones regulares del tiempo de dedicación demandado para las diferentes tareas laborales, y en consecuencia, la óptima utilización de la tecnología (Gignac & Szodorai, 2024).

Semejante rumbo además de responder en favor de un mejor rendimiento de los académicos también suscita la adopción de mejores prácticas laborales asentadas en la seguridad y la autoconfianza, la reducción del estrés resultante de las tensiones que comporta un uso ineficiente del tiempo, todo lo cual redunda en favor de un mejor autocuidado de la salud.

En pleno el siglo XXI, mismo en el que los cambios de los entornos de trabajo, la familia o simplemente todo el entramado social, resultan cada día más rápidos, se hace esencia que la capacidad de trabajo de los educadores pueda readaptarse de manera flexible y sé que funcione en favor del éxito profesional y personal. Semejante capacidad de reestructuración al tiempo que permite alcanzar un apropiado ajuste a las exigencias de lo laboral comporta además la destreza de contribuir con la actuación propia a construir un ambiente de trabajo flexible.

Al prevalecer la conciliación de las exigencias de la tarea laboral que se está cumpliendo con las cualidades

personales del trabajador, se contribuye también a propiciar una realización saludable de las metas y una mejor influencia en la calidad del servicio educativo que reciben los estudiantes.

Es crucial que se implementen prácticas personalizadas que no agraven problemas de salud preexistentes y que se establezca una correlación positiva entre el estado de salud de los trabajadores y su compromiso con la organización universitaria. La revisión de los procesos de formación continua debe considerar las necesidades de salud en el entorno laboral, ya que la falta de motivación, la carga laboral excesiva y la escasa comunicación entre colegas son factores que obstaculizan el desarrollo profesional (Dogan & Yagiz, 2015).

Contrariamente a ello, dicho horizonte resulta frecuentemente provocador, en tanto escasea para su comprensión, un enfoque explicativo y propositivo que redunde de modo más favorable en la propuesta de acciones de intervención de carácter práctico, como puede ser la oferta de procesos de superación de posgrado encargados de asistir al fomento del autocuidado de la salud.

Las fallas subyacentes desde la formación de pregrado influyen inconvenientemente tanto en la gestión del bienestar individual como en la construcción de un estado de mayor bienestar en el conjunto de las Instituciones universitarias de manera integrada, es preciso, para zanjar este déficit, intervenir con mayor determinación en la educación de posgrado.

También se tiene que la ausencia de un ambiente emocional satisfactorio en las clases dificulta la captación de estudiantes, lo que a su vez afecta la imagen social de las instituciones. De este modo la inversión en la preparación de los claustros universitarios representa una oportunidad para mejorar los resultados educativos y mitigar el ciclo de malestar psicológico presente en muchas universidades.

Por ello el aprendizaje del autocuidado de la salud en el posgrado debiera enmarcarse en el concepto de relaciones morbodidactogénicas, que vinculan las afectaciones de salud con la calidad didáctica en condiciones adversas. Aunque el ciclo morbodidactogénico es evidente en la profesión docente, aún carece de suficiente explicación teórica y evidencia empírica. La preparación para el trabajo, especialmente en el dominio de métodos y medios de enseñanza, es una variable crucial en este ciclo.

Al efecto es esencial que los departamentos universitarios se involucren en propuestas con la participación de agentes sociales, económicos y medioambientales, quienes pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de los docentes. La salud del docente debe ser considerada una condición fundamental para el buen desempeño, ya que un ambiente laboral saludable favorece la utilización eficaz de los recursos educativos, en consecuencia y, antes que ello, se necesita más acción en la preparación para el autocuidado de la salud.

El sistema de posgrado brinda una oportunidad inigualable para atender las demandas personalizadas de los educadores, reconociéndose así que, en cada caso, se presentan exigencias de preparación muy diferentes, mismas que deben ser atendidas en virtud de los padecimientos y riesgos específicos. De esta manera las actividades de posgrado previstas para promover la salud requieren estructurarse proveyendo saberes definidos que permitan atender de manera autónoma tanto su desempeño como el autocuidado concreto de frente a sus padecimientos.

En este sentido Büyükgöze & Gün (2017), ofrecen una perspectiva diferente sobre la construcción de la identidad profesional de los asistentes de investigación en el contexto de la educación superior. A través de un enfoque fenomenológico, se revela que estos profesionales tienden a adoptar a los miembros de la facultad como modelos a seguir, lo que subraya la importancia de las relaciones

interpersonales en el desarrollo de su propia identidad profesional.

El hecho de trabajarse en una universidad prestigiosa aumenta el sentido de responsabilidad y motivación para que el académico en formación se especialice en su campo, y esto puede influir en la calidad de su desarrollo y en el trayecto de su carrera académica.

En adición los autores revelan las insuficiencias que acontecen en el establecimiento de la identidad profesional, a partir de los imponderables de enfrentar los imprevistos que están presentes, de modo habitual en el trabajo en la educación superior y ante esto, una cierta indiferencia al momento de efectuar investigaciones que no se avengan con su experticia aún en construcción. Estas regularidades denotan la conveniencia de examinar y mejorar la organización administrativa de los procesos, a fin de optimar la labor y el desarrollo integral y perspectivo de los asistentes de investigación en las universidades.

Se comprende que la ampliación de los procesos formativos previstos para el personal académico implica dotarles de una orientación flexible, puesto que ante un ambiente laboral signado por las frecuentes restructuraciones hacen requerir de un espectro resolutivo amplio, mejorando así la capacidad de asumir tareas diversas, sin que ello induzca resistencia ante los cambios que no pocas veces implican afectaciones para la adaptación laboral y para la salud.

Por todo es fundamental promover la inversión en el autocuidado de la salud, no solo como un deber ético, sino para mejorar la comunicación y la calidad de vida de todos en el proceso educativo. Esto implica que la formación docente debe integrar enfoques que favorezcan el bienestar emocional y físico, creando un entorno educativo más saludable y productivo. De este modo la formación integral de los docentes debe orientarse hacia el desarrollo profesional continuo, con un enfoque en la promoción de la salud. Así, podrán abordar eficazmente los problemas

de salud que surgen en las instituciones educativas y en la sociedad, beneficiando a educadores, estudiantes y la comunidad en general.

CONCLUSIONES

Al haberse estudiado de manera integral las posibilidades que depara la educación como respuesta a los problemas actuales de salud en el ámbito universitario, se constata la necesidad de implementar estrategias efectivas que promuevan el bienestar físico, mental y social de estudiantes y docentes.

En este sentido, se ratifica la conveniencia de que la promoción de la salud continúe siendo un eje transversal en todas las disciplinas, integrando enfoques multidisciplinarios que enriquezcan la formación de los futuros profesionales, con miras a ejercer tanto el autocuidado como para ejercer la promoción de la salud en los diferentes contextos de actuación profesional.

El apogeo que ha alcanzado el desarrollo de los medios tecnológicos está incidiendo de manera muy significativa en la aparición de nuevas concepciones en la organización del trabajo en la educación superior, poniéndose énfasis en la optimización laboral, sin que ello obligatoriamente lleve aparejado el crecimiento de la atención a las necesidades crecientes del trabajador, al efecto se carece de suficientes evaluaciones respecto a las implicaciones de dichos cambios en la salud.

Resulta determinante que las instituciones de educación, con independencia del nivel de enseñanza que se trate pongan en práctica programas que susciten en reforzamiento del autocuidado, con carácter sistemático y permanente, atendiendo a que dichos procesos deben incidir de manera regular en el aprendizaje de los trabajadores para gestionar con eficiencia su tiempo laboral conforme a un equilibrio saludable entre las responsabilidades que connotan el desempeño y la vida familiar.

Los fehacientes vínculos que se revelan entre la salud y el uso de los cada vez más diversos recursos presentes en el entorno digital, alertan que los educandos, se encuentran

colocados en una primera línea de frente a los retos que comporta el uso problemático de la tecnología. Prevalecen en tal caso los efectos inconvenientes del sedentarismo, los trastornos de obesidad y las afectaciones musculo esqueléticas, las que se refuerzan como efecto innegable del prolongado tiempo frente a las pantallas de visualización de datos. Ante todo, esto, emerge la utilidad de mejorar la ejecución de programas de Promoción de salud que persuadan sobre la adopción de hábitos saludables para lidiar exitosamente con este tipo de problemas.

Se ha indicado la conveniencia de estudiar la salud mental de los estudiantes, conforme al vínculo que dicho fenómeno comporta con relación a la presión académica y social, ello recalca el imponderable de establecer áreas para ejercer el apoyo emocional y redes que trabajen para reducir el fenómeno al interior de los centros educativos. Este proceso debe acometerse otorgando a los estudiantes, apropiadas herramientas metacognitivas para discernir sus propias metas y, controlando las acciones que deben seguir para su concreción y sin dejar de considerar sus posibilidades y actitudes.

La salud de los profesores de nivel universitarios se ve afectada por condicionantes de muy alta complejidad, entre las que descuella de manera preponderante el estrés, problemáticas ergonómicas diversas y el menoscabo del tiempo dedicado al autocuidado de su salud. Las tensiones resultantes del esfuerzo sostenido por dar cumplimiento a los requerimientos de carácter académico y administrativo afectándose por este concepto su propio bienestar y su desempeño, lo que evidencia la conveniencia de adoptar políticas universitarias y públicas que originen las condiciones para alcanzar una mejor salud integral.

Se reitera que un entorno laboral saludable además de ser absolutamente conveniente tanto para el desempeño como para la calidad de vida de los docentes es determinante para contribuir efectivamente a la mejor calidad de los servicios

educativos y a las mejores experiencias de aprendizaje que ganan los educandos.

Por su parte la ergonomía y la adecuada concepción de los lugares de labor son requisitos igualmente clave para generar un mejor bienestar de los educadores, los que a su vez deben participar como activos líderes de la promoción de la salud dentro y fuera de la universidad.

Se ha debatido sobre el impacto de las relaciones interpersonales en el escenario de las instituciones de educación superior, en donde la digitalización de los procesos sea docentes o administrativos ha transfigurado las interacciones que entablaban los educando y educadores, generándose de este modo la apertura de entornos de familiaridad y respeto, condiciones que resultan esenciales para sostener la cooperación y el aprendizaje.

Se ha planteado que universidades pongan en práctica intervenciones que fortalezcan las buenas relaciones humanas, reconociéndose su utilidad para todos los integrantes de la comunidad académica, comprendidos los trabajadores del área administrativa y de los servicios, los que a su vez cumplen funciones cruciales para el trabajo de estas instituciones.

Se valora las aportaciones de la educación superior en los procesos de la promoción de la salud, enfatizándose la conveniencia de asumir un enfoque holístico que asuma unido a la formación profesional, el fomento de capacidades emocionales y de carácter social de las instituciones de educación superior) como agente de cambio que origine políticas de carácter inclusivo y de colaboración, tratando el problema de las inequidades en la salud y al lograr que todos los educandos poden acceder a recursos y orientación apropiada.

Los desacuerdos reconocidos mediante el estudio con relación a la salud física y mental de los educandos y educadores incluidas las dinámicas de carácter

interpersonal en el ámbito universitario hacen requerir de atención y propuestas de soluciones inmediatas que estarían en condiciones de ser mediadas por la inteligencia artificial.

Los procederes asistidos por tecnologías de inteligencia artificial, contribuye agilizar las acciones de promoción de salud, accediendo a un análisis mucho más seguro de los datos y también el diseño de acciones para la intervención personalizada que dé respuesta a las necesidades de carácter específico de la institución educativa.

La IA se revela como herramienta capaz de asistir en la localización anticipada de problemáticas que pueden afectar la salud, mejorar el manejo de recursos para fomentar la construcción del bienestar más integral de los educandos y educadores conforme a una mejor influencia en el ámbito familiar, comunitario y de la sociedad en su conjunto.

Así, resulta determinante que las instituciones de educación superior y las organizaciones de la salud cooperen en la implementación de ofertas en las que intervenga la asistencia de la inteligencia artificial en diferentes procesos anticipatorios y de planificación que conciernen a promoción de la salud, satisfaciendo de este modo los conflictos aplazados en este ámbito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abelairas Gómez, C., Carballo-Fazanes, A., Martínez-Isasi, S., López-García, S., Rico-Díaz, J., & Rodríguez-Núñez, A. (2020). Knowledge and attitudes on first aid and basic life support of pre- and elementary school teachers and parents. *Anales de Pediatría (English Edition)*, 92(5), 268-276. https://doi.org/10.1016/j.anpede.2019.10.005

Acun, V., & Yilmazer, S. (2018). A grounded theory approach to investigate the perceived soundscape of open-plan offices. *Applied Acoustics, 131*, 28-37. Digital. https://doi.org/10.1016/j.apacoust.2017.09.018

Addie, J.-P. D., Acuto, M., Ho, K. C., Cairns, S., & Tan, H. P. (2019). Perspectives on the 21st Century Urban University from Singapore – A viewpoint forum. *Cities, 88*, 252-260. Digital. https://doi.org/10.1016/j.cities.2018.11.006

Alarouj, H., Althekerallah, J. M., AlAli, H., Ebrahim, M. A., & Ebrahim, M. A. K. (2022). A Comparative Study Utilizing the Voice Handicap Index-10 (VHI-10) in Teachers and the General Population of Kuwait. *Journal of Voice*, 36(2), 289. e1-289.e10. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.05.006

Alauddin, F. D. A., Aman, A., Ghazali, M. F., & Daud, S. (2024). The Influence of Digital Platforms on Gig Workers: A Systematic Literature Review. *Heliyon, 0*(0). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41491

Albinowski, M., & Lewandowski, P. (2024). The impact of ICT and robots on labour market outcomes of demographic groups in Europe. *Labour Economics, 87*, 102481. https://doi.org/10.1016/j.labeco.2023.102481

Al-Hashel, J. Y., Alroughani, R., Shuaibi, S., AlAshqar, A., AlHamdan, F., AlThufairi, H., Owayed, S., & Ahmed, S. F. (2020). Impact of primary headache disorder on quality of life among school students in Kuwait. *The Journal of Headache and Pain, 21*(1), 80. https://doi.org/10.1186/s10194-020-01124-3

Alva de la Selva, A. R. (2015). Los nuevos rostros de la desigualdad en el siglo XXI: la brecha digital. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales, 60*(223), 265-285.

American Optometric Association. (2007, abril 25). *Computer Vision Syndrome (CVS)*. https://web.archive.org/web/20070425232303/http://www.aoa.org/x5374.xml

Aparicio-Martínez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Suarez-Varela Varo, I., & Vaquero-Abellán, M. (2017). Social networks' unnoticed influence on body image in Spanish university students. *Telemat. Inform., 34*(8), 1685-1692. Digital. https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.08.001

Arputham, J. (2008). Developing new approaches for people-centred development. *Environment and Urbanization, 20*(2), 319-337. https://doi.org/10.1177/09562478080961

Barnes, N., Fischer, S., & Kilpatrick, S. (2024). Going above and beyond: Realigning university student support services to students. *International Journal of Educational Research, 124*, 102270. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102270

Barton, A. W., Gong, Q., Guttman, S., & Doss, B. D. (2024). Trajectories of Perceived Gratitude and Change Following Relationship Interventions: A Randomized Controlled Trial With Lower-Income, Help-Seeking Couples. *Behavior Therapy, 55*(2), 401-411. https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.07.014

Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida* (Rogelio Rangel). Fondo de cultura económica; PDF. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=yE9kCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=+%22Modernidad+l%C3%ADquida%22

Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4(2), 174-181. Digital. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001

Bertoni, M., Rettore, E., & Rocco, L. (2024). If (my) 6 was (your) 9. Reporting heterogeneity in student evaluations of teaching. *Labour Economics*, 89, 102567. https://doi.org/10.1016/j.labeco.2024.102567

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39

Bofill-Placeres, A., & Requeiro-Almeida, R. (2020). Valoración de los aprendizajes extemporáneos y acelerados, salud de profesores universitarios y ayuda institucional. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(1), Article 1. https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/238

Brailovskaia, J. (2024). The "Vicious Circle of addictive Social Media Use and Mental Health" Model. *Acta Psychologica*, 247, 104306. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104306

Bryant, J. H., & Velji, A. (2011). Global health and the role of universities in the twenty-first century. *Infect. Dis. Clin. North Am.*, 25(2), 311-321.

Büyükgöze, H., & Gün, F. (2017). Building the Professional Identity of Research Assistants: A Phenomenological Research. *Educational Sciences: Theory and Practice, 17*(1), 237-263. https://doi.org/10.12738/estp.2017.1.0216

Carrillo-Gonzalez, A., Camargo-Mendoza, M., & Cantor-Cutiva, L. C. (2021). Relationship Between Sleep Quality and Stress with Voice Functioning among College Professors: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Voice*, 35(3), 499.e13-499.e21. Digital. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2019.11.001

Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2015). Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. *Comput. Human Behav.*, 45, 99-108.

CDC, Centers for Disease Control and Prevention, & CDC. (2024, abril 24). *One Health History*. One Health. https://www.cdc.gov/one-health/about/one-health-history.html

Condie, C., & Pomerantz, F. (2020). Elementary students' literacy opportunities in an age of accountability and standards: Implications for teacher educators. *Teaching and Teacher Education, 92*, 103058. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103058

Chen, Y., Liu, S., Hao, Y., Zhao, Q., Ren, J., Piao, Y., Wang, L., Yang, Y., Jin, C., Wang, H., Zhou, X., Gao, J.-H., Zhang, X., & Wei, Z. (2024). Higher emotional synchronization is modulated by relationship quality in romantic relationships and not in close friendships. *NeuroImage, 297*, 120733. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2024.120733

Choi, S., & Mao, X. (2021). Teacher autonomy for improving teacher self-efficacy in multicultural classrooms: A cross-national study of professional development in multicultural education. *International Journal of Educational Research, 105*, 101711. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101711

Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction, 105*(2), 373-374. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x

Chou, M.-J., & Fen, C.-F. (2014). Parent-child play within information technology: A quest for quality family atmosphere. *Procedia Soc. Behav. Sci.*, 122, 273-282. Digital. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1342

Christian-Brandt, A. S., Santacrose, D. E., & Barnett, M. L. (2020). In the trauma-informed care trenches: Teacher compassion satisfaction, secondary traumatic stress, burnout, and intent to leave education within underserved elementary schools. *Child Abuse & Neglect, 110*, 104437. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104437

Davis, J. H. (2018). Buffering the Stress of Programmatic Accreditation. *Teaching and Learning in Nursing,* 13(1), 14-17. https://doi.org/10.1016/j.teln.2017.08.001

De Almeida Santos, A., Ferreira, B. de O., Leitão, C. L., Silva, I. R. da, & Torres, M. de S. (2023). Phubbing behavior, personality, and use of instagram by Brazilian adults: A correlational and predictive study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 36

de Almeida, M. Á. R.-P., Ábalos-Medina, G. M., Villaverde-Gutiérrez, C., Gomes-de Lucena, N. M., Ferreira-Tomaz, A., & Perez-Marmol, J. M. (2019). Effects of an ergonomic program on the quality of life and work performance of university staff with physical disabilities: A clinical trial with three-month follow-up. *Disability and health journal, 12*(1), 58-64. Digital. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2018.07.002

de Barros, A. M. de, Souza Ramos, F. R., Orlandi Barth, P., Menezes Brito, M. J., Siqueira Rennó, H. M., & Mendes Rocha, J. (2019). The moral deliberation process of college nursing professors in view of moral distress. *Nurse Education Today*, 73, 71-76. Digital. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.11.014

de Barros, A. M., Ramos, F. R. S., Barth, P. O., Brito, M. J. M., Rennó, H. M. S., & Rocha, J. M. (2019). The moral deliberation process of college nursing professors in view of moral distress. *Nurse Education Today*, 73, 71-76. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.11.014

De Maria, A., Galli, F., Zelli, A., & Mallia, L. (2024). A multi-design investigation of perfectionism risk profiles for traumatic injury in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102603. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102603

del Mandal, S., Campbell, H., Ribeiro, S., Gray, S., Carr, T., Joanne, W., Ladhani, S. N., & Ramsay, M. E. (2017). Risk of invasive meningococcal disease in university students in England and optimal strategies for protection using MenACWY vaccine. *Vaccine, 35*(43), 5814-5818. https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2017.09.024

Deroncele-Acosta, A., Rojas-Vistorte, A. O., Sartor-Harada, A., Ulloa-Guerra, O., López-Mustelier, R., & Cruzata-Martínez, A. (2024). Positive mental health of Latin American university professors: A scientific framework for intervention and improvement. *Heliyon, 10*(2). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24813

Dogan, S., & Yagiz, O. (2015). Listening to ELT Teachers' Voices: Perceptions of Personal Professional Development in Relation to Their Gender, Teaching Experience and Institutions. *Journal of Education & Social Policy*, 2(6), 54-61.

Donghee Shin, G., Jeong, W., & Lee, H.-E. (2023). Factors affecting female college students' intention to use digital technology in wearable devices to stimulate health monitoring. *Heliyon, 9*(7), e18118. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18118

Duan, H., Wang, D., Zheng, Y., Zhou, Y., & Yan, W. (2024). The powerful antioxidant effects of plant fruits, flowers, and leaves help to improve retinal damage and support the relief of visual fatigue. *Heliyon, 10*(14), e34299. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34299

Dufva, T., & Dufva, M. (2019). Grasping the future of the digital society. *Futures, 107*, 17-28.

Dwivedi, Y. K., Kshetri, N., Hughes, L., Slade, E. L., Jeyaraj, A., Kar, A. K., Baabdullah, A. M., Koohang, A., Raghavan, V., Ahuja, M., Albanna, H., Albashrawi, M. A., Al-Busaidi, A. S., Balakrishnan, J., Barlette, Y., Basu, S., Bose, I., Brooks, L., Buhalis, D., … Wright, R. (2023). Opinion Paper: "So what if ChatGPT wrote it?" Multidisciplinary perspectives on opportunities, challenges and implications of generative conversational AI for research, practice and policy. *International Journal of Information Management, 71*, 102642. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2023.102642

Elbeltagy, R. (2020). Prevalence of Mild Hearing Loss in Schoolchildren and its Association with their School Performance. *International Archives of Otorhinolaryngology, 24*, e93-e98. https://doi.org/10.1055/s-0039-1695024

Ellerbeck, E. F., Collie-Akers, V. L., Ablah, E., Landry, S., Honn, A., Obermeier, S., Ramirez, M., Chen, Y., Knight, I. R., Lumpkins, C. Y., & others. (2024). Community Organizations, Local Health Equity Action Teams, and a Learning Collaborative to Address COVID-19 Disparities in Urban and Rural Communities. *American Journal of Public Health*, 0, e1-e5. https://doi.org/10.2105/AJPH.2024.307771

Fajardo Ramos, E., Nuñez Rodríguez, M. L., & Sánchez Acosta, H. E. (2023). *Educación para la salud en las instituciones de Educación Superior*. Colors Editores S.A.S.; PDF. https://repository.ut.edu.co/bitstreams/12f294be-5aa7-483d-8b33-aa7a8a589d66/download

Farmer, P., Kim, J. Y., Kleinman, A., & Basilico, M. (2013). Reimagining Global Health: An Introduction. Univ of California Press. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rzQIDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Global+Health+and+Health+Equity+Paul+-Farmer&ots=IdyKLL8xst&sig=ylaIz_Q3hcspSiewVU_rrcX4oPc#v=onepage&q=Global%20Health%20and%20Health%20Equity%20Paul%20Farmer&f=false

Farris, R. P., Haney, D. M., & Dunet, D. O. (2004). Expanding the Evidence for Health Promotion: Developing Best Practices for WISEWOMAN. *Journal of Women's Health*, 13(5), 634-643. https://doi.org/10.1089/1540999041281098

Fernández, R. C., Muñoz, B. Á., Rodríguez, S. F., & Alba, R. H. (2005). Promoción de la salud basada en la evidencia:?` realmente funcionan los programas de salud comunitarios? *Atención primaria, 35*(9), 478. https://www.researchgate.net/profile/Rafael-Cofino/publication/246607210_Promocion_de_la_salud_basada_en_la_evidencia_realmente_funcionan_los_programas_de_salud_comunitarios/links/5c37ba4a458515a4c71c8bf4/Promocion-de-la-salud-basada-en-la-evidencia-realmente-funcionan-los-programas-de-salud-comunitarios.pdf

Fischer, M. S., Baucom, D. H., Weber, D. M., Bauer, D. J., Munion, A. K., Porter, L. S., Christensen, A., Bulik, C. M., Whisman, M. A., Abramowitz, J. S., & others. (2024). Interpersonal Dynamics of Vocal Fundamental Frequency in Couples: Depressive Symptoms, Anxiety Symptoms, and Relationship Distress. *Behaviour Research and Therapy,* 104571.

Fitts, P. M. (1954). The information capacity of the human motor system in controlling the amplitude of movement. *J. Exp. Psychol.*, 47(6), 381-391. Digital. https://doi.org/10.1037/h0055392

Fox, S. (2019). Addressing the influence of groupthink during ideation concerned with new applications of technology in society. *Technol. Soc.,* 57, 86-94. Digital. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.12.009

Franco, A. (2003). Globalizar la salud. *Gaceta Sanitaria*, 17(2), 157-163. https://doi.org/10.1016/S0213-9111(03)71714-2

Fu, C., Yang, S., Zhai, M., Yong, T., Zheng, C., Ma, X., Hou, G., & Su, P. (2024). The component and structure of interpersonal trust. Heliyon, 10(9), e30071. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30071

García, E. P. (2017). Health education at the university: Needs and current challenges. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 237*, 348-353.

Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2024). Defining intelligence: Bridging the gap between human and artificial perspectives. *Intelligence, 104*. Digital. https://doi.org/10.1016/j.intell.2024.101832

Giuri, P., Munari, F., Scandura, A., & Toschi, L. (2019). The strategic orientation of universities in knowledge transfer activities. *Technol. Forecast. Soc. Change, 138*, 261-278. Digital. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.09.030

Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Prentice Hall; Soporte de papel.

Gomes, N. R., Teixeira, L. C., & de Medeiros, A. M. (2020). Vocal symptoms in university professors: Their association with vocal resources and with work environment. *Journal of Voice*, 34(3), 352-357. Digital. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2018.10.010

Gomes, N. R., Teixeira, L. C., & Medeiros, A. M. de. (2020). Vocal Symptoms in University Professors: Their Association With Vocal Resources and With Work Environment. *Journal of Voice*, 34(3), 352-357. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2018.10.010

Gottfried, M., Kirksey, J. J., & Hutt, E. (2020). Can teacher education programs help prepare new kindergarten and first grade teachers to address student absenteeism? *Children and Youth Services Review, 119*, 105618. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105618

Gulsecen, S., Ozdemir, S., Gezer, M., & Akadal, E. (2015). The Good Reader of Digital World, Digital Natives: Are They Good Writer Also? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2396-2401. Digital. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.444

Gülten, A. Z. (2013). Am I planning well? Teacher trainees' voices on lesson planning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 93*, 1409-1413. Digital. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.053

Guo, J., & Zhang, H. (2024). Digital age: The path choice of government-citizen value co-creation. *Heliyon, 10*(15), e35482. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35482

Guo, Y., Chen, H., You, X., Liu, X., Sun, X., & Jin, Y. (2024). Relationship between parenting style and internet addiction: Interpersonal relationship problem as a mediator and gender as a moderator. *Heliyon, 10*(2).

Hapsari Susilowati, I., Kurniawidjaja, L. M., Nugraha, S., Meizar Nasri, S., Pujiriani, I., & Prayogo Hasiholan, B. (2022). The prevalence of bad posture and musculoskeletal symptoms originating from the use of gadgets as an impact of the work from home program of the university community. Heliyon, 8(10), e11059. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11059

Hladkiewicz, W., & Glowicz, P. (2013). Information technologies in the postindustrial society. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 103*, 500-505. Digital. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.366

Hori, D., Sasahara, S., Oi, Y., Doki, S., Andrea, C.-S., Takahashi, T., Shiraki, N., Ikeda, T., Ikeda, Y., Kambayashi, T., Aoki, E., & Matsuzaki, I. (2020). Relationships between insomnia, long working hours, and long commuting time among public school teachers in Japan: A nationwide cross-sectional diary study. *Sleep Medicine*, 75, 62-72. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.09.017

Huang, D., Liu, Z., Ma, S., Liu, M., Liu, C., & Liu, A. (2024). The relationship between night sleep duration, sleep quality and depressive symptoms in Chinese elderly couples. *Geriatric Nursing, 59*, 623-629. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.07.024

Huang, Y., Xu, L., Mei, Y., Wei, Z., Wen, H., & Liu, D. (2020). Problematic Internet use and the risk of suicide ideation in Chinese adolescents: A cross-sectional analysis. *Psychiatry Research, 290*, 112963. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112963

Husky, M. M., Delbasty, E., Bitfoi, A., Carta, M. G., Goelitz, D., Koç, C., Lesinskiene, S., Mihova, Z., Otten, R., & Kovess-Masfety, V. (2020). Bullying involvement and self-reported mental health in elementary school children across Europe. *Child Abuse & Neglect, 107*, 104601. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104601

Hylkilä, K., Männikkö, N., Peltonen, A., Castrén, S., Mustonen, T., Konttila, J., Männistö, M., & Kääriäinen, M. (2024). Association between problematic social networking site use and social well-being among young adults: A systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports, 16*, 100775. Digital. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100775

Iglesias López, M. T., Marchena-Giráldez, C. A., & Bernabéu-Brotons, E. (2023). Nutrient intake, alcohol consumption, emotional eating and anxiety in women nursing students. *Heliyon, 9*(12), e22903. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22903

Ii, H. E. L., Ulla, M. B., & Kohnke, L. (2024). TikTok for language teachers: Affordances of TikTok on teachers' identity and emotional vulnerability. *Heliyon, 10*(14). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34388

James, C., James, D., Nie, V., Schumacher, T., Guest, M., Tessier, J., Marley, J., Bohatko-Naismith, J., & Snodgrass, S. (2018). Musculoskeletal discomfort and use of computers in the university environment. *Applied Ergonomics, 69*, 128-135. Digital. https://doi.org/10.1016/j.apergo.2018.01.013

Joseph, N., Rasheeka, V., Nayar, V., Gupta, P., Manjeswar, M. P., & Mohandas, A. (2018). Assessment of determinants and quality of life of university students with social phobias in a coastal city of south India. *Asian Journal of Psychiatry,* 33, 30-37. Digital. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.02.008

Kaltenegger, H. C., Marques, M. D., Becker, L., Rohleder, N., Nowak, D., Wright, B. J., & Weigl, M. (2024). Prospective associations of technostress at work, burnout symptoms, hair cortisol, and chronic low-grade inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity, 117*, 320-329. 4-10-2024. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2024.01.222

Kaya, Z., Kale, K., Yağan, F., & Kaya, Ş. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between childhood emotional abuse and emotional neglect and codependency. *Children and Youth Services Review*, 161, 107670.

Keltu, T. T. (2024). The effect of human resource development practice on employee performance with the mediating role of job satisfaction among Mizan Tepi University's academic staff in Southwestern Ethiopia. Heliyon, 10(8). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29821

Kelley, T. L. (2020). Examining pre-service elementary mathematics teacher perceptions of parent engagement through a funds of knowledge lens. *Teaching and Teacher Education, 91*, 103057. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103057

Kim, B.-J., & Kim, M.-J. (2024). How artificial intelligence-induced job insecurity shapes knowledge dynamics: The mitigating role of artificial intelligence self-efficacy. *Journal of Innovation & Knowledge*, 9(4), 100590. https://doi.org/10.1016/j.jik.2024.100590

Kim, J., Rapee, R. M., Ja Oh, K., & Moon, H. (2008). Retrospective report of social withdrawal during adolescence and current maladjustment in young adulthood: Cross-cultural comparisons between Australian and South Korean students. *Journal of Adolescence*, 31(5), 543-563. Digital. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.10.011

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54.

Kraut, R. (2007). *What Is Good and Why: The Ethics of Well-Being*. Harvard University Press. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=AD0i-VtU9GEC&oi=fnd&pg=PP19&dq=What+is+Good+and+Why:+The+Ethics+of+Well-Being&ots=vy0Ajb3UHz&sig=0VZryPxr3dM8QVEnS9J85s-Q8jM#v=onepage&q=What%20is%20Good%20and%20Why%3A%20The%20Ethics%20of%20Well-Being&f=false

Lederer, A. M., Oswalt, S. B., Parise, I. M., Rosenthal, M. N., & Horlick, R. (2024). U.S. postsecondary students' health and academic outcomes: A comprehensive scoping review. *Preventive Medicine*, 108059. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.108059

Leirós, L. I. (2009). *Historia de la Ergonomía, o de cómo la Ciencia del Trabajo se basa en verdades tomadas de la Psicología*. Digital. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3130680.pdf

Li, P., Liu, Y., Yuan, P., & Ju, F. (2017). The study on the relationship between university faculties' job stress and organizational commitment in China. *Procedia Comput. Sci.*, 122, 642-648. Digital. https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.11.418

Lindo-Cano, E. F., García-Monge, V. A., Castillo-Cadillo, K. J., Sánchez-Tirado, E. A., Távara, I. M., & Morales, J. (2022). Computer-digital Vision Syndrome Among University Students of Lima City. *The Open Public Health Journal*, 15(1). https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e2208104

Liu, H., Chen, S., Gao, L., Li, J., Liu, B., Raj, H., Xie, Q., Duan, H., Jiang, Z., Liu, Y., & others. (2022). Comparison between combination of resonant voice therapy and vocal hygiene education and vocal hygiene education only for female elementary school teachers. *Journal of Voice*, 36(6), 814-822. Digital. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.09.028

Liu, H., Ding, H., Xuan, J., Gao, X., & Huang, X. (2023). The functional movement screen predicts sports injuries in Chinese college students at different levels of physical activity and sports performance. *Heliyon, 9*(6), e16454. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16454

Liu, J., & Fang, F. G. (2017). Perceptions, awareness and perceived effects of home culture on intercultural communication: Perspectives of university students in China. *System, 67*, 25-37. Digital. https://doi.org/10.1016/j.system.2017.04.003

López-Dicastillo, O., Canga-Armayor, N., Mujika, A., Pardavila-Belio, M. I., Serrano-Monzó, I., & Pumar-Méndez, M. J. (2017). Cinco paradojas de la promoción de la salud. *Gaceta Sanitaria*, 31(3), 269-272. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.10.011

Machts, N., Zitzmann, S., & Möller, J. (2020). Dimensionality of teacher judgments on a competency-based report card in elementary school. *Learning and Instruction, 67*, 101328. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101328

Maddock, J. E. (2019). Developing a Global Perspective for Health Promotion. *American Journal of Health Promotion*, 33(4), 632-633. digita. https://doi.org/10.1177/089011711983810

Manríquez, I. P., Standen, C. M., Carimoney, A. Á., & Richards, A. (2018). Experience of clandestine use of medical abortion among university students in Chile: A qualitative study. *Contraception, 97*(2), 100-107. Digital. https://doi.org/10.1016/j.contraception.2017.09.008

Mariani, M., & Yogesh K., D. (2024). Generative artificial intelligence in innovation management: A preview of future research developments. *Journal of Business Research, 175*, 114542. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2024.114542

Marques, A. S., Oliveira, J. M. de, & Nogueira, C. (2024). Sexual double standard in friends with benefits relationships: A literature review. *Women's Studies International Forum, 105*, 102940. Dgital. https://doi.org/10.1016/j.wsif.2024.102940

Martínez, D., Collazo, M., & Liss, M. (2009). Dimensiones del trabajo docente: Una propuesta de abordage del malestar y el sufrimiento psíquico de los docentes en la Argentina. *Educação & Sociedade*, 30, 389-408.

Martínez-Riera, J. R., Gallardo Pino, C., Aguiló Pons, A., Granados Mendoza, M. C., López-Gómez, J., & Arroyo Acevedo, H. V. (2018). The university as a community: Health-promoting universities. SESPAS Report 2018. Gac. *Sanit., 32 Suppl 1*, 86-91. Digital. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.08.002

McLaughlin MD, W. M., Cravez MD, E., Caruana BS, D. L., Wilhelm MD, C., Modrak MD, M., & Gardner MD, E. C. (2023). An Epidemiological Study of Cell Phone-Related Injuries of the Hand and Wrist Reported in United States Emergency Departments From 2011 to 2020. *Journal of Hand Surgery Global Online*, 5(2), 184-188. https://doi.org/10.1016/j.jhsg.2022.11.009

Meier, M., Denk, B., Packheiser, J., Dimitroff, S. J., Klink, E. S. C., Ocklenburg, S., & Pruessner, J. C. (2024). Honey don't stress me out! Cortisol stress resonance in romantic couples and its relation to relationship satisfaction and dyadic coping style. *Psychoneuroendocrinology, 160*, 106841. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106841

Mertala, P., López-Pernas, S., Vartiainen, H., Saqr, M., & Tedre, M. (2024). Digital natives in the scientific literature: A topic modeling approach. *Computers in Human Behavior, 152*, 108076. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108076

Mesman, G. R., Kuo, D. Z., Carroll, J. L., & Ward, W. L. (2013). The impact of technology dependence on children and their families. *J. Pediatr. Health Care*, 27(6), 451-459. Digital. https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2012.05.003

Meyer, D., Rickert, M., & Kollbaum, P. (2021). Ocular symptoms associated with digital device use in contact lens and non-contact lens groups. *Contact Lens and Anterior Eye, 44*(1), 42-50. https://doi.org/10.1016/j.clae.2020.07.007

Mezzalira, E., Canzan, F., Marini, G., Longhini, J., Leardini, C., Saiani, L., & Ambrosi, E. (2024). Introduction of novel complex integrated care models supported by digital health interventions in European primary settings: A scoping review. *Health Policy and Technology, 13*(4), 100896. Digital. https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2024.100896

Mohamed, Y. S., Spaska, A., Andrade, G., Baraka, M. A., Ahmad, H., Steele, S., Abu-Rish, E. Y., Nasor, E. M., Forsat, K., Teir, H. J., & others. (2024). Hand hygiene knowledge, attitude, and practice before, during and post COVID-19: A cross-sectional study among university students in the United Arab Emirates. *Infection Prevention in Practice, 6*(2), 100361.

Moréns-Chillón, A. (2022). Universidad-Empresa. Reflexiones a partir de un Enfoque de Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS). Santiago, 158, 220-236.

Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus, 15*(6), e40608. https://doi.org/10.7759/cureus.40608

Nam, T. (2019). Technology usage, expected job sustainability, and perceived job insecurity. *Technol. Forecast. Soc. Change*, 138, 155-165. Digital. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.08.017

Nawaz, N., Arunachalam, H., Pathi, B. K., & Gajenderan, V. (2024). The adoption of artificial intelligence in human resources management practices. *International Journal of Information Management Data Insights*, 4(1), 100208. https://doi.org/10.1016/j.jjimei.2023.100208

Nazari, M., Dastoorpoor, M., Ghasemzadeh, R., & Moradi, N. (2021). Relationship Between Work Engagement and Voice Complaints Among Elementary School Teachers. *Journal of Voice*, 35(4), 665.e1-665.e5. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2019.12.001

Nguyen, D. (2018). The university in a world of digital technologies: Tensions and challenges. *Australas. Mark. J. (AMJ), 26*(2), 79-82. Digital. https://doi.org/10.1016/j.ausmj.2018.05.0

O'Mullane, M., Kenny, T., Nash, K., McHugh, S. M., Kavanagh, P., & Smith, K. (2024). Development of a Health Impact Assessment Implementation Model: Enhancing Intersectoral Approaches in Tackling Health Inequalities-A Mixed Methods Study Protocol. *HRB Open Research, 7*(14), 14. https://doi.org/(https://doi.org/10.12688/hrbopenres.13873.2)

Olivos-Jara, P., Galán-Carretero, A., & Santos-Segovia, A. (2014). Relations between workload, work attitudes and psychological variables in Spanish university professors. *Procedia Soc. Behav. Sci.*, 140, 128-132. Digital. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.397

OMS. (1948). *Constitución de la OMS*. https://www.who.int/es/about/governance/constitution

OMS. (2023, octubre 23). *Una sola salud*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/one-health

OMS-OPS. (1986). *Carta de Otaa*. Digital. https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud

Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M., & Carskadon, M. A. (2016). Digital media use in the 2 h before bedtime is associated with sleep variables in university students. *Computers in Human Behavior*, 55(Part A), 43-50. Digital. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.049

Oyekcin, D. G., Sahin, E. M., & Aldemir, E. (2017). Mental health, suicidality and hopelessness among university students in Turkey. *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 185-189. PDF. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.06.007

Palm, M., & Farber, S. (2020). The role of public transit in school choice and after-school activity participation among Toronto high school students. *Travel Behaviour and Society*, 19, 219-230. https://doi.org/10.1016/j.tbs.2020.01.007

Pan, H.-L. W., Wiens, P. D., & Moyal, A. (2023). A bibliometric analysis of the teacher leadership scholarship. *Teaching and Teacher Education, 121*, 103936. https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103936

Peng, J., & Ren, H. (2024). The association of physical activity and leisure-time sedentary behavior with perceived stress among Chinese adults: A cross-sectional study based on the Chinese health and nutrition survey data. *Preventive Medicine Reports*, 45, 102829.

Polanco Musse, R. H., Páez Suárez, V., Altagracia Taveras, R., Polanco Musse, R. H., Páez Suárez, V., & Altagracia Taveras, R. (2023). El profesor universitario como modelo de superación para la formación profesional. *Varona. Revista Científico Metodológica, 77*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1992-82382023000200024&lng=es&nrm=iso&tlng=en

Porcaro, C. K., Howery, S., Suhandron, A., & Gollery, T. (2021). Impact of Vocal Hygiene Training on Teachers' Willingness to Change Vocal Behaviors. *Journal of Voice*, 35(3), 499.e1-499.e11. Digital. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2019.11.011

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently? *On the Horizon*, 9(5), 1-15. Digital. https://doi.org/10.1108/10748120110424843

Przegalinska, A., Triantoro, T., Kovbasiuk, A., Ciechanowski, L., Freeman, R. B., & Sowa, K. (2025). Collaborative AI in the workplace: Enhancing organizational performance through resource-based and task-technology fit perspectives. *International Journal of Information Management, 81*, 102853. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2024.102853

Przepiorka, A., Blachnio, A., Cudó, A., & Kot, P. (2021). Social anxiety and social skills via problematic smartphone use for predicting somatic symptoms and academic performance at primary school. *Computers & Education, 173*, 104286. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104286

Reed, L. A., Tolman, R. M., & Safyer, P. (2015). Too close for comfort: Attachment insecurity and electronic intrusion in college students' dating relationships. *Computers in Human Behavior*, 50, 431-438. Digital. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.050

Ren, L., & Shen, H. (2024). The relationship between servant leadership and team innovation performance: Mediating effect of self-efficacy. *Heliyon, 10*(6), e27723. Digital. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27723

Rezende, B. A., Abreu, M. N. S., Assunção, A. Á., & Medeiros, A. M. de. (2023). Factors Associated With the Limitation at Work Because of the Voice: Study With Teachers of Basic Education In Brazil. *Journal of Voice*, 37(1), 79-91. Digital. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.11.003

Richter, E., Carpenter, J. P., Meyer, A., & Richter, D. (2024). Digital social support among educators in social media: An international comparative study of tweets and replies in #teachertwitter and #twlz. *Computers & Education, 221,* 105137. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105137

Rock, A., Barrington, C., Abdoulayi, S., Tsoka, M., Mvula, P., & Handa, S. (2016). Social networks, social participation, and health among youth living in extreme poverty in rural Malawi. *Social Science & Medicine, 170*, 55-62. Digital. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.10.005

Romero-Ruiz, K., Echeverri-Sánchez, L., Peña-Plata, J., Vásquez-Giraldo, S., Aguilera-Cardona, M., Herazo-Avendaño, C., Valencia-Arias, A., & Bran-Piedrahita, L. (2017). Information and communication technologies impact on family relationship. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 237*, 30-37. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.007

Salau, O., Worlu, R., Osibanjo, A., Adeniji, A., Oludayo, O., & Falola, H. (2018). Survey data on work environments and productivity of academic staff of selected public universities in Nigeria. *Data Brief, 19*, 1912-1917. Digital. https://doi.org/10.1016/j.dib.2018.06.074

Sandbulte, J., Chun-Hua, T., & Carroll, J. M. (2021). Family's health: Opportunities for non-collocated intergenerational families collaboration on healthy living. *International Journal of Human-Computer Studies*, 146, 102559. Digital. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2020.102559

Zeng, J., Chen, Y., & Zheng, Y. (2024). Designing the multimedia system for improving promotion of college students' psychological capital. *Heliyon, 10*(3), e25362. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25362

Zheng, K., Johnson, S., Jarvis, R., Victor, C., Barreto, M., Qualter, P., & Pitman, A. (2023). The experience of loneliness among international students participating in the BBC Loneliness Experiment: Thematic analysis of qualitative survey data. *Current Research in Behavioral Sciences*, 4, 100113.

Santos, G., Farrington, D. P., Agra, C. da, & Cardoso, C. S. (2020). Parent-teacher agreement on children's externalizing behaviors: Results from a community sample of Portuguese elementary-school children. *Children and Youth Services Review, 110*, 104809. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104809

Sarbu, M. (2018). The role of telecommuting for work-family conflict among German employees. *Res. Transp. Econ.*, 70, 37-51. Digital. https://doi.org/10.1016/j.retrec.2018.07.009

Seo, Y., & Je, Y. (2018). Disturbed eating tendencies, health-related behaviors, and depressive symptoms among university students in Korea. *Clinical Nutrition Experimental, 19*, 23-31. Digital. https://doi.org/10.1016/j.yclnex.2018.02.001

Shiyu, L., Sun, M., Zhang, N., Sun, Z., Tian, X., Li, L., & Wang, Y. (2024). Shaping global health promotion: A comprehensive analysis of the 10 Global Conferences on Health Promotion Conferences (1986–2021). *Global Health Journal, 8*(2), 91-96. https://doi.org/10.1016/j.glohj.2024.05.002

Smith, T. C., & Gorski, D. H. (2024). Infertility: A common target of antivaccine misinformation campaigns. *Vaccine, 42*(4), 924-929. https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2024.01.043

Smolarczyk, K., Mouratidis, M., Uhing, S., Becker, R., & Kröner, S. (2024). Let's get them on board: Focus group discussions with adolescents on empowering leisure engagement in Fab Labs and makerspaces. *International Journal of Child-Computer Interaction, 41,* 100669. https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2024.100669

Srirug, P., Jongjit, K., Muansri, O., Somton, Y., Kongbankhong, N., & Sengsoon, P. (2023). Prevalence and factor associated work-related musculoskeletal disorders of students in virtual classroom. *Heliyon, 9*(8), e18461. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18461

Sverke, M., & Hellgren, J. (2002). The Nature of Job Insecurity: Understanding Employment Uncertainty on the Brink of a New Millennium. Applied Psychology, 51(1), 23-42. https://doi.org/10.1111/1464-0597.0077z

Symes, S., Blanco-Davis, E., Fairclough, S., Yang, Z., Wang, J., & Shaw, E. (2024). An investigation of the effect of workload on ship engine room operators using fNIRS. *Ocean Engineering, 310*, 118671. https://doi.org/10.1016/j.oceaneng.2024.118671

Tan, X., Cheng, G., & Ling, M. H. (2024). Artificial Intelligence in Teaching and Teacher Professional Development: A Systematic Review. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 100355. https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100355

TEDx Talks. (2013, septiembre 9). *La capacidad letal de la soledad: John Cacioppo en TEDxDesMoines* [MP4]. TEDX; Video. https://www.youtube.com/watch?v=_0hxl03JoA0

Therribout, N., Icick, R., Karsinti, E., Dereux, A., Bellivier, F., Vorspan, F., Von Hammerstein, C., & Romo, L. (2024). Trouble du Déficit de l'Attention/Hyperactivité et Addictions: Concepts et applications cliniques pour une meilleure prise en charge. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. Dgital. https://doi.org/10.1016/j.amp.2024.08.024

Thomas, L., Orme, E., & Kerrigan, F. (2020). Student Loneliness: The Role of Social Media Through Life Transitions. *Computers & Education, 146,* 103754. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103754

Thongmuang, P., & Suwannahong, K. (2015). Health behaviours of undergraduate students in Suan Sunandha Rajabhat University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 197*, 973-976.

Thoresen, S., Aakvaag, H. F., Strøm, I. F., Wentzel-Larsen, T., & Birkeland, M. S. (2018). Loneliness as a mediator of the relationship between shame and health problems in young people exposed to childhood violence. *Social Science & Medicine, 211*, 183-189. Digital. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.06.002

Thürer, M., Tomašević, I., Stevenson, M., Qu, T., & Huisingh, D. (2018). A systematic review of the literature on integrating sustainability into engineering curricula. *Journal of Cleaner Production, 181*, 608-617. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.12.130

Toffler, A., & Aleu, J. F. (1972). *El" shock" del futuro*. Plaza & Janés; PDF. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/60889004/alvin_toffer20191013-83861-qybluk-libre.pdf?1571002621=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEL_SHOCK_DEL_FUTURO_Titulo_original_FUTU.pdf&Expires=1723157559&Signature=K-vNAvyVKjg-PvnJeRhB63lC~~6jv4IEFZjnAc9y2b8Dcrj9b8rFB51TSPIHSey8tsK4XniBUk27w~N1rsOlQKOz45Mk5Md0vAT-G-3JS2TpHziV-IM0mTmfAlOCd2TNCme~X3C6gEyh9OeNh-3PGLK97fvibRtH-Hf04B0BdlnNHSnRGQLLRZApfKfaMysKyYRjVP6~ukq4O8mrjSjx6VRIUR6e4vTeQt31OXdQpjVaSFEV3sDyD7x396pOZLheSGb61xuom2mzD6y97rqsveg3CHtiM8tFj8lqXM02vNX18QCNrsBd-lds1zi6WQ-hV4qwOt1sXOzevc-6SVmjngw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Tsai, M.-N., Liao, Y.-F., Chang, Y.-L., & Chen, H.-C. (2020). A brainstorming flipped classroom approach for improving students' learning performance, motivation, teacher-student interaction and creativity in a civics education class. *Thinking Skills and Creativity*, 38, 100747. Digital. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100747

Ukkonen-Mikkola, T., & Varpanen, J. (2020). Integrated initial and continuing training as a way of developing the professional agency of teachers and student teachers. *Teaching and Teacher Education, 96*. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103189

VAN DER VEER, G. C., WIJK, R., & FELT, M. A. M. (1990). METAPHORS AND METACOMMUNICATION IN THE DEVELOPMENT OF MENTAL MODELS - ScienceDirect. *En Cognitive Ergonomics* (P. FALZON, pp. 133-149). Academic Press. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780122482908500145

van Zyl, S., Bayne, H., Schwellnus, M., & Viljoen, C. (2024). A high incidence of injury among male university student rugby players requires urgent injury prevention strategies. *Physical Therapy in Sport,* 65, 107-112. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2023.12.002

Vasileiou, K., Barnett , Manuela, B., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., Bakewell, L., Lawson, S., & Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at University: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention, 13*, 21-30. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.002

Vasiliou, V. S., Meany, L., Belluci, C., Dockray, S., Linehan, C., Dick, S., Davoren, M. P., & Byrne, M. (2024). Capturing the context of drug use for college students: A contextual behavioural science informed qualitative analysis of harm reduction practices using network feedback loops simulation modelling. Journal of Contextual Behavioral Science, 34, 100844. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100844

Vest, N., Reinstra, M., Timko, C., Kelly, J., & Humphreys, K. (2021). College programming for students in addiction recovery: A PRISMA-guided scoping review. *Addictive Behaviors*, 121, 106992. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106992

Villanueva-De La Cruz, J. P., & Cubas-Llalle, W. S. (2019). Phubbing: La epidemia del siglo XXI que conecta al mundo y desconecta personas. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo,* 12(1), 59-60. http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/download/491/259

Vrcelj, S., & Zloković, J. (2014). Knowledge society and the (DE)stabilization of families. *Procedia Soc. Behav. Sci., 159*, 537-540. Digital. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.420

Wang, H.-Y., Sigerson, L., & Cheng, C. (2019). Digital nativity and information technology addiction: Age cohort versus individual difference approaches. *Computers in Human Behavior*, 90, 1-9. Digital. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.031

Wang, Q., Zhang, W., & An, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of Internet-based self-help interventions for mental health among adolescents and college students. *Internet Interventions, 34*, 100690. https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100690

Wen, J., Huang, Y., Liu, G., & Miao, M. (2023). The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: A network perspective. *Telematics and Informatics, 82,* 102011. https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.102011

Wolf, S., Aber, J. L., Behrman, J. R., & Peele, M. (2019). Longitudinal causal impacts of preschool teacher training on Ghanaian children's school readiness: Evidence for persistence and fade-out. Developmental Science, 22(5), e12878. Digital. https://doi.org/10.1111/desc.12878

Wullschleger, A., Garrote, A., Schnepel, S., Jaquiéry, L., & Opitz, E. M. (2020). Effects of teacher feedback behavior on social acceptance in inclusive elementary classrooms: Exploring social referencing processes in a natural setting. *Contemporary Educational Psychology, 60*, 101841. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101841

Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., & Zeng, J. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 114*, 102501. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501

Yoshinaga, K. (2018). The merger of departments across universities: The case of veterinary schools in Japanese national universities. *International Journal of Educational Development, 63*, 59-64.

Young, K., PISTNER, M., O'MARA, J., & BUCHANAN, J. (1999). Cyberdisorder: The mental health concern for the new millennium. Cyberpsychology & Behavior, 2(5), 475-479. Digital. https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475

Zamini, S., Zamini, S., & Barzegary, L. (2011). The relationship between organizational culture and job burnout among the professors and employees in the university of Tabriz. Procedia Soc. Behav. Sci., 30, 1964-1968. Digital. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.381

Zanatta, L. F. (2017). Educación popular en salud para la educación en sexualidad en un movimiento social rural brasileño. *Gaceta Sanitaria,* 31(3), 246-249.

La obra aborda la educación como respuesta a los problemas actuales de la salud desde el ámbito universitario y, analiza los enfoques globales que están presentes en la promoción de la salud para la educación, en tanto resultan de utilidad, para analizar problemas de salud recientes. Estos enfoques integran perspectivas multidisciplinarias que enriquecen la formación de los estudiantes. Se explica la importancia de incluir la promoción de la salud en el currículo y, se analiza la utilidad de capacitar a los futuros profesionales para enfrentar los desafíos de salud, contribuyendo así a la creación de comunidades más saludables y resilientes. Se defiende que la promoción de la salud va más allá de la difusión de información, integrando programas educativos que fomenten estilos de vida saludables. Es analizado en la obra que la digitalización y virtualización de la enseñanza han transformado las interacciones entre estudiantes y profesores, generando aislamiento y afectando el bienestar académico. Los problemas de salud de los estudiantes se vinculan en gran medida al uso problemático de la tecnología. Asimismo, se explica cómo, en la salud de los docentes, ellos enfrentan estrés y problemas ergonómicos que impactan su desempeño. La obra concluye que es esencial implementar políticas inclusivas que promuevan el bienestar integral de la comunidad universitaria, fomentando un entorno colaborativo que valore las relaciones interpersonales y el autocuidado. Se ofrecen referentes para integrar la promoción de la salud en la formación académica, alistando a los educandos para afrontar los retos de un mundo más digitalizado.

Editorial UMET

ISBN: 978-9942-7147-5-6