



Nuria Beatriz Peña Ahumada

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS **ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS** QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS ESTUDIO BAJO UNA NUEVA PROPUESTA DE PERSPECTIVA CUALITATIVA EN MÉXICO Y PERÚ



**Mc  
Graw  
Hill**

**LA SALUD EMOCIONAL** **DE**  
**ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS** **LAS**  
**QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS**  
ESTUDIO BAJO UNA NUEVA PROPUESTA DE  
PERSPECTIVA CUALITATIVA EN MÉXICO Y PERÚ



**LA SALUD EMOCIONAL** **DE**  
**ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS** **LAS**  
**QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS**  
ESTUDIO BAJO UNA NUEVA PROPUESTA DE  
PERSPECTIVA CUALITATIVA EN MÉXICO Y PERÚ

Autora y Coordinadora  
**Nuria Beatriz Peña Ahumada**

**Para citar este libro:**

Peña, N. (2024). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú.* (N. Peña, 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.

**Para citar la estrategia metodológica:**

Peña, N. (2024). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú.* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.

**Para citar los resultados generales:**

Peña, N. (2024). Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio desde una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y un distrito de Perú. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú.* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.

**Para citar la base de datos:**

Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG) (2024). *Investigación anual.* N. Peña <https://releg.redesla.la/>, Redes-LA <https://redesla.la/>

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS ESTUDIO BAJO UNA NUEVA PROPUESTA DE PERSPECTIVA CUALITATIVA EN MÉXICO Y PERÚ

Este libro, resultado de trabajos de investigación por la Dirección Académica de la Red Latinoamericana en Estudios de Género, fue revisado por pares y fue dictaminado por investigadores nacionales pertenecientes a la Universidad Veracruzana, México y la Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa Sur, México.

*Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, ni registrada en/o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotocopiado, electrónico, ni magnético, electroóptico o cualquier otro tipo, sin el permiso previo y por escrito de la editorial.*



DERECHOS RESERVADOS © 2024 respecto a la primera edición por McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V. Edificio Punta Santa Fe, Prolongación Paseo de la Reforma 1015, Torre A, Piso 16, Col. Desarrollo Santa Fe, Alcaldía Álvaro Obregón, CP 01376, Ciudad de México.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm. 736.

**ISBN impreso:** 978-607-15-2336-5

**ISBN digital:** 978-607-15-2349-5

**Director general de Latinoamérica:** Martín Chueco Sterne

**Director editorial:** Hans Serrano

**Desarrolladora de contenido Sr.:** Yanith Betsabé Torres Ruiz

**Gerente de arte e integración de servicios digitales:** José Palacios Hernández

**Supervisor de arte e integración de servicios digitales:** Juan Silverio Amandi Zárate

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

XXX

30 29 28 27 26 25

Impreso en México

Printed in Mexico

## **DEDICATORIA**

A todas las mujeres latinoamericanas que día a día luchan por superarse, particularmente a aquellas que han buscado y tienen la oportunidad de estudiar una carrera universitaria, a la vez que se desempeñan en otros espacios de manera activa realizando las diversas labores que su contexto les exige. Mi admiración y reconocimiento.

## AGRADECIMIENTOS

A los(as) 97 docentes, investigadores(as) que confiaron y participaron junto con sus instituciones en este estudio sin precedentes.

A las 776 estudiantes universitarias que fueron entrevistadas para esta investigación y que compartieron sus experiencias cargadas de una gran variedad de emociones que nos permitieron develar un problema importante de atender.

A cada uno de los integrantes de RedesLA y RELEG, equipo inigualable que, desde sus trincheras, apoyaron en el desarrollo de esta investigación.

Particularmente al Dr. Óscar C. Aguilar Rascón y a la Ing. Paula Mejía Avila por el apoyo incondicional para el desarrollo de esta obra.

A la Mtra. Michel Pamela Jurado Ojeda, psicóloga especialista, cuya participación como integrante del equipo de trabajo de esta investigación fue fundamental en el asesoramiento y conceptualización del tema abordado en esta obra.

Al área de Desarrollo de Nuevas Tecnologías de RedesLA, donde se ha llevado a cabo la creación de la plataforma *Comprende*, bajo la cual se ha podido desarrollar esta nueva propuesta, a partir del trabajo dirigido por el Ing. Julián Alejandro Ramos Paz.

A la Ing. Victoria Velázquez Moreno por el trabajo y apoyo en el análisis y revisión de datos.

Al Ing. Julio Alberto Lerma Pineda por sus diversas gestiones que han hecho que se facilite el trabajo en equipo, así como a la Ing. Sylvia Chávez Valladares y la Lic. Alma García Silvestre por la gestión.

Sin duda esto no sería posible sin un gran equipo, gracias.

# AGRADECIMIENTO A LAS INSTITUCIONES

Capítulo	Grupo de investigación	Institución de afiliación	Rector	Logo
4	MXM-UTC01	Universidad Tecnológica de Calvillo	Lic. Eduardo González Blas	 <p>Universidad Tecnológica de Calvillo</p>
5	MXM-UTNA01	Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes	Mtra. Alejandra López Rábago	 <p>UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL NORTE DE AGUASCALIENTES</p>
6	MXM-UABC01	Universidad Autónoma de Baja California	Dr. Luis Enrique Palafox Maestre	
7	MXM-UACAM01	Universidad Autónoma de Campeche	Dr. Jose Alberto Abud Flores	
8	MXM-UTCJ01	Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez	Lic. Carlos Ernesto Ortiz Villegas	
9	MXM-UACJ01	Universidad Autónoma de Ciudad Juárez	Mtro. Juan Ignacio Camargo Nassar	 <p>UACJ</p>

Capítulo	Grupo de investigación	Institución de afiliación	Rector	Logo
10	MXM-ITCDC01	Tecnológico Nacional de México Campus Cd. Cuauhtémoc	Mtro. Armando Serrano Salomón	 
11	MXM-UTFVZ01	Universidad Tecnológica Fidel Velázquez	Dr. David de la Torre Cruz	
12	MXM-UTHH01	Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense	Lic- Miguel Ángel Acosta Salazar	
13	MXM-UAEH01	Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo	Dr. Octavio Castillo Acosta	
14	MXM-UGDL01	Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara	Dr. Ricardo Villanueva Lomeli/	  
15	MXM-UGDL04		Mtra. Ana María de la O Castellanos Pinzon	
16	MXM-UGDL03	Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas	Dr. Ricardo Villanueva Lomeli/ Mtro. Luis Gustavo Padilla Montes	
17	MXM-ITOAX01	Instituto Tecnológico de Oaxaca	Mtro. Fernando Toledo Toledo	 

Capítulo	Grupo de investigación	Institución de afiliación	Rector	Logo
18	MXM-UTVCO01	Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca	Ing. Saúl Del Toro Zapién	 <p>Valles Centrales OAXACA</p>
19	MXM-UTTEH01	Universidad Tecnológica de Tehuacán	Mtra. Rubani Denice Morales Alvarez	 <p>Universidad Tecnológica de Tehuacán</p>
20	MXM-UPQ01	Universidad Politécnica de Querétaro	Mtro. Carlos Antonio Contreras López	
21	MXM-UAQ01	Universidad Autónoma de Querétaro	Dra. Silvia Lorena Amaya Llano	
22	MXM-UQROO01	Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo	Dra. Consuelo Natalia Fiorentini Cañedo	 <p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE QUINTANA ROO</p>
23 26	MXM-UES01 MXM-UES02	Universidad Estatal de Sonora	Dr. Armando Moreno Soto/Dra. Martha Patricia Patiño Fierro	 <p>Universidad Estatal de Sonora La Fuerza del Saber Estimulará mi Espíritu</p>
24 25	MXM-US01 MXM-US02	Universidad de Sonora/Universidad de Sonora Campus Nogales	Dra. Rita Plancarte Martínez/Dr. Salvador Molina Gutiérrez	 <p>"El saber de mis hijos hará mi grandeza"</p>

Capítulo	Grupo de investigación	Institución de afiliación	Rector	Logo
27	MXM-UATLAX01	Universidad Autónoma de Tlaxcala	Dr. Serafín Ortiz Ortiz	
28	PEM-UNFV01	Universidad Nacional Federico Villarreal	Dra. Cristina Asunción Alzamora Rivero	 <b>Universidad Nacional Federico Villarreal</b>

# CONTENIDO

## **LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. ESTUDIO BAJO UNA NUEVA PROPUESTA DE PERSPECTIVA CUALITATIVA EN MÉXICO Y PERÚ.**

### **CAPÍTULO 1**

Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas . . . . . 1

### **CAPÍTULO 2**

Estrategia metodológica del estudio de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio desde una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú . . . . . 7

### **CAPÍTULO 3**

Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio desde una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y un distrito de Perú. . . . . 13

### **CAPÍTULO 4**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en el Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo, Aguascalientes, México . . . . . 21

### **CAPÍTULO 5**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes, Rincón de Romos, México . . . . . 31

### **CAPÍTULO 6**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali, México . . . . . 41

### **CAPÍTULO 7**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche, México. . . . . 51

### **CAPÍTULO 8**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez, Chihuahua, México . . . . . 61

### **CAPÍTULO 9**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en los Departamentos de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Chihuahua, México . . . . . 71

### **CAPÍTULO 10**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en el Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México, Campus Ciudad Cuauhtémoc, Chihuahua, México . . . . . 81

### **CAPÍTULO 11**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez, Nicolás Romero, Estado de México, México . . . . . 91

### **CAPÍTULO 12**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, Huejutla de Reyes, Hidalgo, México. . . . . 101

**CAPÍTULO 13**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en el Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, San Agustín Tlaxiaca, México. . . . .111

**CAPÍTULO 14**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara, Autlán de Navarro, Jalisco, México . . . . . 121

**CAPÍTULO 15**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara, Autlán de Navarro, Jalisco, México. . . . . 131

**CAPÍTULO 16**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en las Licenciaturas en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/ Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas, Zapopan, Jalisco, México . . . . . 141

**CAPÍTULO 17**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en los Departamentos de Sistemas y Computación, Económico Administrativo y de Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca, Oaxaca de Juárez, México . . . . . 151

**CAPÍTULO 18**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, San Pablo Huixtepec, México . . . . . 161

**CAPÍTULO 19**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en el programa educativo Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, Puebla, México. . . . . 171

**CAPÍTULO 20**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro, El Marqués, México . . . 181

**CAPÍTULO 21**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, México . . . . . 191

**CAPÍTULO 22**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, Benito Juárez, Cozumel y Othón P. Blanco, México . . . . .201

**CAPÍTULO 23**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora, Hermosillo, México . . . . . 211

**CAPÍTULO 24**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora, Nogales, México . . . . .221

**CAPÍTULO 25**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora Campus Nogales, México. . . . .231

**CAPÍTULO 26**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora, San Luis Río Colorado, México.....241

**CAPÍTULO 27**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, México.....251

**CAPÍTULO 28**

La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Una investigación en Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Cercado de Lima, Perú.....261

# INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el Banco Mundial, en América Latina y el Caribe el 50.68% de la población total son mujeres; en México son el 51.2% de la población total (Instituto Nacional de Geografía y Estadística, INEGI, 2020) y para Perú, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), las mujeres conforman el 50% de ese país (2023).

Tanto México como Perú coinciden en que el 51% de su población que estudia nivel superior son mujeres (INEGI, 2023; INEI, 2023), lo que sin duda es el reflejo de cómo han ido ganando lugares en diversos espacios públicos a lo largo de la historia, como el poder estudiar una carrera universitaria, sin dejar de lado las actividades propias de su espacio privado y doméstico y que les han sido asignadas culturalmente. Esto ha conllevado a que desempeñen una multiplicidad de jornadas, con el subsecuente desgaste físico y mental, de modo que se puede ver afectada su salud emocional.

De lo anterior nace la necesidad de realizar la presente investigación, que tuvo como objetivo encontrar cuáles son los factores que determinan la salud emocional de las mujeres estudiantes universitarias que desempeñan múltiples jornadas; la manera como estas mujeres conciben dichas experiencias y la diferencia que puede existir entre su sentir con respecto a otros grupos de mujeres que también realizan multiplicidad de tareas.

La presente investigación sin duda devela factores importantes a tomar en cuenta para el desarrollo y salud mental de las estudiantes universitarias, un grupo fundamental en la población de México y Perú. Visibilizar sus particularidades permite tomar las mejores y pertinentes decisiones a las instituciones educativas, al Gobierno y al sector empresarial.

Cabe destacar que, además de los 25 grupos de investigación de diversas instituciones públicas y privadas de México y Perú, participaron profesionales en psicología en el desarrollo del instrumento, la conceptualización y el análisis de los resultados, aspecto que enriqueció el trabajo interdisciplinario que se busca en el desarrollo de la ciencia.

**Nuria Beatriz Peña Ahumada**

## Referencias

- Instituto Nacional de Estadística e Informática, INEI. (2023). Informe Final de la Revisión de la OCDE de las Estadísticas Oficiales y del Sistema Estadístico. <https://www.inei.gob.pe/media/ocde/Spanish.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. (2020). *Micro, pequeña, mediana y gran empresa. Estratificación de los establecimientos: Censos Económicos 2019*. INEGI. [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. (2023). *Micro, pequeña, mediana y gran empresa. Estratificación de los establecimientos: Censos Económicos 2019*. INEGI. [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)



1

# REVISIÓN DE LA LITERATURA SOBRE LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS

Michel Pamela Jurado Ojeda  
<https://orcid.org/0009-0003-3400-8019>  
Nuria Beatriz Peña Ahumada  
<https://orcid.org/0000-0001-7154-752X>  
Oscar Cuauhtémoc Aguilar Rascón  
<https://orcid.org/0000-0002-4462-1787>

## Revisión de la literatura

La Organización Mundial de la Salud define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedad” (OMS, 1946). El bienestar en general se sostiene en diversos factores integrales del ser, con el objetivo de alcanzar la situación de salud deseada (van Loon & van Loon, 2023); sin embargo, pocos estudios han evaluado la salud social, que es un componente de la salud humana (Lin et al., 2023). Estos problemas de salud entre los jóvenes han ido en aumento durante más de una década —una de cada cuatro personas, 450 millones en el mundo, sufren de al menos un trastorno mental (Hermoza, 2015)— y esa tendencia se aceleró por el hecho de que la complejidad de los entornos externos e internos de los seres humanos fomenta el que muchas decisiones del mundo real se tomen en condiciones de incertidumbre (Schweizer et al., 2023).

Fromm (1955) menciona que la salud mental es un término muy ambiguo; inicialmente valdría la pena analizar cómo es el mecanismo de funcionamiento en la dimensión social, para entender quién sale de la normatividad y por qué eso implica una ruptura de la noción de salud-enfermedad, pues el individuo, al percibir que su integridad peligra, denotará una falla en su salud mental. Es decir, el individuo, ante un sometimiento implícito o real de las exigencias del medio, trata de librar las barreras de la presión social (Fromm, 1962) —hay que tomar en cuenta que, en el contexto histórico de Fromm, todavía no se hablaba acerca de salud emocional, más bien se abordaba bajo una mirada médica de funcionalidad y disfuncionalidad—.

Con el paso de los años y gracias a nuevas investigaciones que hablan del bienestar considerando aspectos bio-psico-sociales y neurociencias, Goleman (2013) propone que la salud e inteligencia emocional se sostiene en cuatro factores fundamentales, que posibilitan el análisis de un evento genérico en la vida cotidiana del sujeto: a) reconocer y comprender nuestras emociones desde la autoconciencia; b) regular nuestras emociones de manera efectiva desde la autogestión; c) reconocer y comprender, asimismo, las emociones de los demás, aplicando un principio de conciencia social; para así, d) gestionar las relaciones interpersonales de manera hábil, generando un impacto social positivo y efectivo en las relaciones.

Hoy en día, la salud emocional toma en cuenta la frecuencia de síntomas como la concentración, el sueño, el rendimiento, las formas de afrontar problemas, la autoestima, el ánimo, la segu-

ridad en uno mismo, el autorreconocimiento, la toma de decisiones, la sensación emocional, el reconocer los problemas, la actitud ante la vida, entre otros (Cantuaria et al., 2023), los cuales están vinculados con las relaciones sociales. A su vez, estas se han establecido en dos dimensiones: objetiva —es decir, la estructura y función de las relaciones— y subjetiva —es decir, la implicación en las relaciones, la disponibilidad percibida, la idoneidad percibida, los sentimientos y las emociones— (Valtorta et al., 2016).

La literatura sostiene dos principales enfoques de la salud mental:

1. Enfoque psicoanalítico, para el planteamiento del análisis social y las primeras nociones de salud mental.
2. Enfoque de psicología cognitiva, para las explicaciones de la conducta, las cuales no se centralizan únicamente en la mente o en el cuerpo, sino en la participación de ambas entidades, que genera una respuesta integrativa.

Existen diversos factores que influyen en la salud emocional para lograr el bienestar. El concepto de bienestar se ha construido históricamente a partir de dos perspectivas filosóficas distintas: la hedónica y la eudaimónica. Quienes favorecen una visión hedónica, conceptualizan el bienestar como el estado de sentirse bien y se centran en los dominios cognitivo y afectivo; la visión eudaimónica conceptualiza el bienestar como el buen funcionamiento (Keyes & Annas, 2009; Thorsteinssen & Vittersø, 2018). El bienestar conlleva que el individuo tenga la capacidad adaptativa, a partir de fungir como el mecanismo regulador que permite afrontar las situaciones más complejas, y que se pueda buscar una solución factible desde el intelecto, direccionando el actuar ante los desafíos de la existencia humana (Goleman, 1998) y controlando las emociones. Estas pueden ser tanto negativas como positivas, son influenciadas por un entorno social y tienen consecuencias en la salud y el bienestar físico (Lazarus, 1991). Por lo tanto, se puede definir la inteligencia emocional como la capacidad de controlar las emociones propias y de los demás, distinguir entre estas emociones y utilizar la información emocional para guiar el pensamiento y las acciones (Toh & Kirschner, 2023).

Las emociones son, entonces, impulsos que elevan al ser humano a su pasaje al acto y que demarcan el proceso evolutivo que se atraviesa desde lo individual hasta lo social, a partir de una percepción subjetiva.

El estrés y la inteligencia emocional son rasgos que predicen dimensiones positivas y negativas de la salud mental (Barr, 2024). De ahí parte el modelo transaccional de estrés y afrontamiento, ya que propone que los individuos evalúan continuamente las demandas de su entorno en relación con sus capacidades de afrontamiento, y afirma que el estrés y las emociones negativas ocurren cuando un entorno excede las capacidades de afrontamiento percibidas (Lim et al., 2023).

El estrés es un proceso neurofisiológico (Calixto-González & Rodríguez-Contreras, 2020) de respuesta de alerta a estímulos reales o imaginarios, el cual conlleva un desarrollo arduo e interesante de la activación del sistema nervioso y de la corteza cerebral; cuando una persona se encuentra ante un estímulo de estrés severo, aproximadamente en 0.2 segundos hay una activación a nivel cortical; para iniciar con el proceso de afrontamiento, en 0.22 segundos se activa el área de Wernicke, y en 0.25 segundos, la zona hipocámpal, que contrasta la información para determinar el acto; posteriormente, en 0.3 segundos, la activación del sistema límbico produce el análisis de la información y una liberación de neuroquímicos para generar una respuesta emocional. Mientras tanto, en 0.3 segundos, la información llegará a los ganglios basales para reconocer la situación y generar un plan de acción respecto a lo que ya está registrado, sobre todo a nivel motor; en 0.5 segundos, dicho mensaje viaja por medio del cuerpo calloso y al giro del cíngulo, para que eventualmente el cerebelo tenga una activación de alerta. Finalmente, el proceso concluye en la corteza prefrontal, donde se tomará una decisión para actuar; 1.9 segundos después, se integra a la ecuación el área de Broca, que se encarga de la producción de lenguaje oral, razón por la que cobra sentido el hecho de que, en una situación de estrés severo, el habla se produce con dificultades o inconsistencias.

El proceso mencionado abordó únicamente el nivel neuronal, pero es importante agregar que, en episodios de estrés, se activan otras áreas más del resto del cuerpo para generar un funcionamiento óptimo en la medida de lo posible, en función de la activación de mecanismos de autocon-

servación. Por ello, el cuerpo sufre un desgaste severo que se manifiesta en cuestiones sintomato-lógicas, procesos inflamatorios, fatiga, etcétera (Calixto-González & Rodríguez-Contreras, 2020).

Por lo tanto, el estrés es una respuesta de activación del sistema nervioso ante situaciones complejas, compuestas de estímulos reales o imaginarios, y que conducen al ser humano a actos de autoconservación, pues el cerebro interpreta dicho estímulo como un evento amenazante.

Las creencias comunes consideran que las mujeres son más emocionales y tienen un mayor nivel de estrés que los hombres. Las explicaciones de diversas investigaciones *post hoc* aducen la mayor relevancia de las emociones negativas para las mujeres dado su papel evolutivo como cuidadoras primarias, que deberían mostrar una mayor sensibilidad ante los peligros para sus hijos; así como “amenaza a la aptitud física”, dada la mayor probabilidad de estar ellas mismas expuestas a riesgos físicos y violencia, y por sus roles sociales tradicionales, que aún siguen siendo relevantes en muchas sociedades (Givon et al., 2023). También es importante considerar que los hombres alcanzan una maduración de la corteza prefrontal a los 25 años de edad, mientras que las mujeres presentan dicha madurez desde los 21; la corteza prefrontal es parte fundamental para la toma de decisiones y control de impulsos (Calixto-González & Rodríguez-Contreras, 2020). En consecuencia existen fuertes correlaciones entre la inteligencia emocional y la salud mental y el bienestar. En cuanto a los elementos mencionados, los estudios señalan que las mujeres tienen mayores habilidades y percepción de las emociones interpersonales (Singh, 2006; Sojer et al., 2024).

Diversas investigaciones han encontrado que la salud de las mujeres que atraviesan una múltiple jornada está constituida por tres esferas básicas: la psicológica, la social y la física. Un ejemplo son las mujeres empresarias que cursan una carrera universitaria; las preocupaciones por los recursos de sus empresas y su productividad son factores que amenazan sus actividades educativas (Okolie, 2024). Los resultados del análisis de estas múltiples jornadas han mostrado que existe una correlación positiva significativa entre la calidad de vida, la atención plena y el estrés laboral (Kynat et al., 2023) y académico. Restrepo et al. (2023) conciben que el estrés académico es uno de los factores más apremiantes para la población estudiantil, debido a lo exigente que es la vida universitaria. Por lo tanto, estudios previos sugieren estrategias como la regulación, la gestión emocional y el fortalecimiento de redes de apoyo, desde intervenciones clínicas con la psicología positiva, ya que la salud mental y física de las estudiantes universitarias con múltiples jornadas tiene afecciones que provocan alteraciones significativas del sueño y de las funciones biológicas, que a su vez pueden afectar su bienestar e impactar negativamente en su desempeño laboral (Jayachitra & Jagannarayan, 2021).

La falta de calidad en el sueño y el insomnio se manifiestan directamente en signos fisiológicos como fatiga, falta de energía, tendencia a crisis de ansiedad, hostilidad o irritabilidad, dificultad tanto para poner atención, como para retener información. Cabe destacar que estos factores determinan el que las y los estudiantes universitarios estén considerados como un grupo vulnerable a patologías como ansiedad, depresión (Ojeda-Paredes et al., 2019), estrés, cefaleas y tensión, las cuales impactan directamente en su desempeño (García & Yañez, 2023), pues el sacrificio del tiempo de dormir es proporcional a sus actividades cotidianas. El mal descanso genera cambios de humor repentinos, aletargamiento, falta de concentración, confusión, respuestas reactivas y de agresividad (Álvarez-Aguirre et al., 2021), que tienden a desmotivar a las y los estudiantes.

La motivación tiene una base etimológica referente “al movimiento, lo que nos mueve” (Goleman, 2013), lo cual convierte el objetivo que los sujetos se plantean en un estímulo placentero, aunque alcanzarlo no siempre será así; por el contrario, la presencia de dificultades es inherente al ser, pero cuando existe una activación del córtex prefrontal, se reflexiona sobre los objetivos por alcanzar y, cuando estos se introspeccionan, se toman en cuenta las buenas sensaciones futuras a experimentar (Goleman, 2013) en caso de obtener el objetivo deseado. El rendimiento óptimo de una persona se verá atravesado por la sobrecarga que experimente y el tiempo, como es el caso de la múltiple jornada (Goleman, 2013; Lingard et al., 2015), que a menudo impone exigencias contradictorias a las mujeres y puede afectar su salud a través de un aumento del estrés ambiental total.

## Jornadas

En estudios previos (Peña, 2024b, 2024a; RELEG, 2023) se ha hecho referencia a las actividades que las estudiantes universitarias-empresarias realizan, jornadas que se han englobado en las siguientes categorías:

Categoría 1: la doble jornada (doméstica-empresarial). Son las diferentes actividades que tienen que llevar a cabo las universitarias dueñas de la empresa: labores del trabajo en la empresa y las labores propias del hogar.

Categoría 2: la doble jornada (empresarial-formación académica). Son las diferentes actividades que tienen que llevar a cabo las universitarias dueñas de la empresa: labores del trabajo en la empresa y la formación académica universitaria.

Categoría 3: la triple jornada. Entendida como el conjunto de diferentes actividades que tienen que llevar a cabo las universitarias, actividades divididas en tres jornadas: las actividades empresariales, las actividades domésticas y las actividades de su formación académica.

Categoría 4: el cuidado de los otros. Es el compromiso y responsabilidad de estar a cargo de hijas o hijos, esposa o esposo, en el caso de jóvenes universitarias que son madres o están casadas. Sin embargo, en el caso de jóvenes universitarias que no tienen hijas o hijos o no están casadas puede presentarse la responsabilidad de atender y cuidar a madres, padres, hermanos o a algún otro familiar.

Actividades que se pueden resumir en diversos turnos laborales por el número de horas que dedican a cada una de ellas, que finalmente tienen un impacto en el cansancio físico y emocional de estas mujeres y que se realizan en diversos espacios, como el privado, doméstico o el propio espacio público, donde realizan actividades personales, de su organización y para su desempeño académico (Peña, 2024a). Estas actividades se convierten en una motivación de vida y cambian su percepción sobre su participación en casa, en espacios laborales y con su propio entorno.

Las emociones que se generan en los espacios universitarios abonan a sus competencias académicas, en función de generar un mejor manejo y afrontamiento de los diversos factores de estrés en su contexto académico (Rojas et al., 2024), pues la complejidad del desafío que la vida universitaria les propone es un factor de riesgo patológico mental para ellas. A continuación se presentan algunos estudios previos sobre las emociones y el contexto universitario:

**Tabla 1.1.** Estudios sobre las emociones y el contexto universitario.

Regulación emocional y desempeño académico: revisión sistemática de sus relaciones empíricas.	Andrés et al. (2020).
Factores asociados al rendimiento académico: un estudio de caso.	Borja et al. (2021).
Relaciones del <i>burnout</i> y el rendimiento académico con la satisfacción en cuanto a los estudios en estudiantes universitarios.	Caballero et al. (2007).
Bienestar y educación emocional en la educación superior.	Gordillo (2023).
Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios.	Santoya et al. (2018).

**Fuente:** elaboración propia.

La jornada académica es visualizada como el espacio de desarrollo formativo profesional. Las comunidades académicas son espacios transgeneracionales donde todos los miembros están comprometidos con el crecimiento (Jayachitra & Jagannarayan, 2021), donde se impulsa el desarrollo de las relaciones sociales, fundamental para el bienestar del ser, a partir de estratos de integridad bio-psico-social. Se ha determinado que las mujeres tienen un alto manejo de relaciones sociales e interpersonales, pero un bajo dominio del entorno, lo cual no es azaroso, pues las construcciones sociales alrededor de la mujer apuntan a su encasillamiento (Peña, 2024a), específicamente en cuanto a la dedicación a las labores del hogar y de cuidado de los otros; mientras que el hombre realiza labores de corte físico o intelectual, con remuneración salarial, situación que hasta hoy en día refuerza la inserción del hombre en relaciones sociales de manera más estrecha.

Las relaciones sociales de las mujeres, desde una perspectiva estadística, serán más efectivas; al mismo tiempo, la imposibilidad de mantener sus relaciones sociales prioritarias generará sentimientos de desapego y frustración. La investigación neurocientífica de Goleman (2013) postula que regularmente las mujeres tienen el sistema de las neuronas espejo más desarrollado y un alto grado de empatía social.

## Referencias

- Álvarez-Aguirre, A., Blancarte-Fuentes, E., y Tolentino-Ferrel, M. del R. (2021). Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. *SANUS*, 6, 1-11. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.193>
- Andrés, M. L., Vernucci, S., García Coni, A., Richard's, M. M., Amazzini, M. L., y Paradiso, R. (2020). Regulación emocional y memoria de trabajo en el desempeño académico. *Ciencias Psicológicas*. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2284>
- Barr, P. (2024). Relationships of nursing stress and trait emotional intelligence with mental health in neonatal intensive care unit nurses: A cross-sectional correlational study. *Australian Critical Care*, 37(2), 258-264. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2023.07.005>
- Borja, G. M., Martínez, J. E., Barreno, S. N., y Haro, O. F. (2021). Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. *Revista Educar-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 25(3), 54-77. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v25i3.1509>
- Caballero, C. C., Abello, R., y Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-47242007000200007#:text=El%20burnout%20se%20correlacion%3%B3%20negativamente,con%20la%20satisfacci%C3%B3n%20y%20viceversa](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242007000200007#:text=El%20burnout%20se%20correlacion%3%B3%20negativamente,con%20la%20satisfacci%C3%B3n%20y%20viceversa).
- Calixto-González, E., y Rodríguez-Contreras, M. L. (2020). Neuroquímica del estrés. *Congreso Estudiantil de Medicina de la Universidad de Sonora: Neurociencias –Octubre 2019*, 39-40.
- Cantuaría, M. L., Brandt, J., y Blanes-Vidal, V. (2023). Exposure to multiple environmental stressors, emotional and physical well-being, and self-rated health: An analysis of relationships using latent variable structural equation modelling. *Environmental Research*, 227, 115770. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2023.115770>
- Fromm, E. (1955). *The Sane Society*. Taylor & Francis Group. <https://historicalunderbelly.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/12/erich-fromm-the-sane-society.pdf>
- Fromm, E. (1962). *El miedo a la libertad*. Paidós Buenos Aires. <https://ciudadanoaustral.org/biblioteca/04.-Erich-Fromm-El-miedo-a-la-libertad.pdf>
- García, L. I., y Yañez, L. Y. (2023). Calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid-19. *Revista Habitus: Semilleros de Investigación*, 3(6). <https://doi.org/10.19053/22158391.15809>
- Givon, E., Berkovich, R., Oz-Cohen, E., Rubinstein, K., Singer-Landau, E., Udelsman-Danieli, G., y Meiran, N. (2023). Are women truly “more emotional” than men? Sex differences in an indirect model-based measure of emotional feelings. *Current Psychology*, 42(36), 32469-32482. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04227-z>
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Kairos. [http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia\\_emocional\\_daniel\\_goleman.pdf](http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf)
- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. Ediciones B, S. A. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/927a6562397841821ed32b1b8ef96bc2.pdf>
- Gordillo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 414-428. <https://doi.org/10.33996/revista horizontes.v7i27.526>
- Hermeza, D. (2015). *El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. Banco Mundial. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica#:text=Seg%C3%BAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,agravando%20las%20condiciones%20de%20pobreza>.
- Jayachitra, T. A., y Jagannarayan, N. (2021). A study on transformation of Indian culture: Women in night shift work, consequences on physical and mental health-with special reference of private hospitals in Mumbai City. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3971275>
- Keyes, C. L. M., y Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Kynat, Z., Mahmood, K., y Ajid, A. (2023). Mediating role of mindfulness between quality of life and workplace stress among working women. *Journal of Workplace Behavior (JoWB)*, 4(1), 68-80. <https://www.charisma-jwb.com/index.php/jwb/article/view/170>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Lim, T., Thompson, J., Tian, L., y Beck, B. (2023). A transactional model of stress and coping applied to cyclist subjective experiences. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 96, 155-170. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2023.05.013>
- Lin, D., Sun, Y., Yang, Y., Han, Y., y Xu, C. (2023). Urban park use and self-reported physical, mental, and social health during the COVID-19 pandemic: An on-site survey in Beijing, China. *Urban Forestry & Urban Greening*, 79, 127804. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127804>
- Lingard, H., Turner, M., y Charlesworth, S. (2015). Growing pains: work-life impacts in small-to-medium sized construction firms. *Engineering, Construction and Architectural Management*, 22(3), 312-326. <https://doi.org/10.1108/ECAM-07-2014-0100>
- Ojeda-Paredes, P., Estrella-Castillo, D. F., y Rubio-Zapata, H. A. (2019). Calidad de sueño, síntomas de insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Investigación en Educación Médica*, 8(29), 36-44. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.29.1758>
- Okolie, U. C. (2024). A longitudinal study of conditional student entrepreneurship in an emerging economy. *Entrepreneurship Theory and Practice*. <https://doi.org/10.1177/10422587241254062>
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. [https://www.google.com/search?client=opera-gx&q=Constituci%C3%B3n+de+la+organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8#vhid=zephyr:0&vssid=atritem-https://www3.paho.org/gut/index.php?option%](https://www.google.com/search?client=opera-gx&q=Constituci%C3%B3n+de+la+organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8#vhid=zephyr:0&vssid=atritem-https://www3.paho.org/gut/index.php?option%20)

3Dcom\_docman%26view%3Ddownload%26category\_slug%3Dplanificacion-a-nivel-mundial-c%26alias%3D351-constitucion-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud%26itemid%3D518

- Peña, N.** (2024a). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed.). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). *Modelo del desarrollo de dimensiones que explican los obstáculos de las mujeres universitarias que dirigen una micro y pequeña empresa. Resultados de una investigación en instituciones públicas y privadas en México*. IquatroEditores.
- RELEG.** (2023). Red de Estudios Latinoamericanos en Estudios de Género. <https://releg.redesla.la> (N. Peña, Coord). RedesLA <https://redesla.la>. RELEG.
- Restrepo, J. E., Bedoya-Cardona, E. Y., Cuartas-Montoya, G. P., Cassaretto, M., y Vilela, P.** (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Rojas, C. M., Ruiz, A. M., y Díaz-Mosquera, E.** (2024). Propuesta psicoeducativa sobre competencias emocionales en jóvenes universitarios. *Sophía*, 36, 169-197. <https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.05>
- Santoya, Y., Garcés, M., y Tezón, M.** (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autococimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Schweizer, S., Lawson, R. P., y Blakemore, S.-J.** (2023). Uncertainty as a driver of the youth mental health crisis. *Current Opinion in Psychology*, 53, 101657. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101657>
- Singh, D.** (2006). *Emotional intelligence at work: A Professional Guide*. Sage Publications. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VFf1blw7F4wC&oi=fnd&pg=PA11&dq=Singh,+D.+\(2002.\).+Emotional+intelligence+at+work:+A+Professional+Guide.+New+Delhi:+Sage+Publications&ots=WTE9ZurcP7&sig=I4MWpD-Xm9ijOZdfxOqkAq1gkU#v=onepage&q=Singh%2C%20D.%20\(2002.\).%20Emotional%20intelligence%20at%20work%3A%20A%20Professional%20Guide.%20New%20Delhi%3A%20Sage%20Publications&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VFf1blw7F4wC&oi=fnd&pg=PA11&dq=Singh,+D.+(2002.).+Emotional+intelligence+at+work:+A+Professional+Guide.+New+Delhi:+Sage+Publications&ots=WTE9ZurcP7&sig=I4MWpD-Xm9ijOZdfxOqkAq1gkU#v=onepage&q=Singh%2C%20D.%20(2002.).%20Emotional%20intelligence%20at%20work%3A%20A%20Professional%20Guide.%20New%20Delhi%3A%20Sage%20Publications&f=false)
- Sojer, P., Kainbacher, S., Hühner, K., Kemmler, G., y Deisenhammer, E. A.** (2024). Trait emotional intelligence and resilience: gender differences among university students. *Neuropsychiatrie*, 38(1), 39-46. <https://doi.org/10.1007/s40211-023-00484-x>
- Thorsteinsen, K., y Vittersø, J.** (2018). Striving for wellbeing: The different roles of hedonia and eudaimonia in goal pursuit and goal achievement. *International Journal of Wellbeing*, 8(2), 89-109. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i2.733>
- Toh, W., y Kirschner, D.** (2023). Developing social-emotional concepts for learning with video games. *Computers & Education*, 194, 104708. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104708>
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., y Hanratty, B.** (2016). Loneliness, social isolation and social relationships: what are we measuring? A novel framework for classifying and comparing tools. *BMJ Open*, 6(4), e010799. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010799>
- Van Loon, O. R., y van Loon, A. J. (Tom).** (2023). A future with sustainable healthcare requires fundamental medical rethinking – Comment on the editorial by Kathi Kemper. *Complementary Therapies in Medicine*, 78, 102989. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102989>

# 2

## ESTRATEGIA METODOLÓGICA DEL ESTUDIO DE LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. ESTUDIO DESDE UNA NUEVA PROPUESTA DE PERSPECTIVA CUALITATIVA EN MÉXICO Y PERÚ

Nuria Beatriz Peña Ahumada  
<https://orcid.org/0000-0001-7154-752X>

### Resumen

Se presenta en este apartado una estrategia metodológica que permite comprender una realidad nacional desde una perspectiva cualitativa. La propuesta radica en la aplicación de casi mil entrevistas a estudiantes universitarias de México y Perú que realizan jornadas. La investigación se llevó a cabo con un mismo instrumento y proceso, a un gran número de casos, teniendo un total de 993 entrevistas, de las cuales se obtuvieron 776 entrevistas válidas, lo que permitió recolectar una diversidad de experiencias a lo largo de la República Mexicana y un distrito en Perú, mismas que proporcionan una acertada radiografía de este fenómeno y el poder visibilizar a este grupo de mujeres.

**Palabras clave:** nueva perspectiva cualitativa, salud socioemocional, estudiantes universitarias, múltiples jornadas, estudio cualitativo atípico.

### Introducción

La presente investigación analiza, con una perspectiva de género, los diferentes factores que pueden determinar la salud socioemocional de las mujeres universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas.

Este capítulo aborda la propuesta metodológica bajo la cual fue desarrollada la investigación que se expone en esta obra. Se trata de una investigación cualitativa atípica, por el tamaño de la muestra con la que se realizó, un trabajo llevado a cabo en 21 universidades mexicanas y una peruana.

La técnica de investigación que sirvió como herramienta de estudio fue la entrevista semiestructurada, con el fin de identificar las experiencias de estas mujeres y poder conceptualizar los factores que determinan la salud socioemocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo una diversidad de jornadas.

## Marco teórico que sustenta la estrategia metodológica

El método para este trabajo se seleccionó a partir de la premisa de que debería ayudar a responder la pregunta de investigación y, con ello, definir la herramienta adecuada. De modo que se optó por el enfoque cualitativo para abordar esta investigación, lo que permitirá estudiar a las personas en su contexto (Álvarez-Gayou, 2007), aunque se desarrolló una nueva perspectiva cualitativa (Peña, 2017, 2024). La propuesta permite a la investigadora o investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996) y con ello enriquecer la generación del conocimiento aprendiendo de “experiencias y puntos de vista de los individuos, valorando procesos y generando teorías fundamentadas” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 361).

La estrategia metodológica se basa en la propuesta de Peña (2017, 2024), donde se considera una muestra mucho más amplia a las muestras cualitativas con el propósito de trabajar en red. En el caso de este estudio se analizaron 993 entrevistas, de las cuales se obtuvieron 776 entrevistas válidas. El cuestionario está estructurado por cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentan la confiabilidad de la información y la validez. El segundo bloque comprende los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria y, por último, el cuarto apartado recoge las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las cuales, de acuerdo con el método planteado, se analizaron solo siete que responden al objetivo particular determinado de esta investigación. Dichas preguntas son:

13.1. ¿A qué actividades dedicas los tiempos libres?

14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar).

14.2. ¿Consideras que, en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar.

15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?

17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión.

17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?

18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?

A partir de las respuestas que se analizaron, se utilizaron elementos del llamado diseño sistemático, a partir de los cuales se desarrolló una codificación para luego generar categorizaciones, partiendo de los fundamentos de la teoría fundamentada; a saber: las conceptualizaciones de las experiencias se convierten en teoría, la cual va emergiendo de los hallazgos.

## Del contexto o ambiente inicial

En el mes de octubre del 2023 se lanzó una convocatoria a nivel nacional y en Latinoamérica a universidades públicas y privadas por parte de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG) para participar en esta investigación colaborativa. Se solicitó que dicha participación fuera en equipos conformados por cuatro académicas(os) como máximo, los cuales determinarían las facultades o divisiones donde realizarían la investigación.

En el mes de febrero del 2024 se convocó a los equipos registrados para que el Comité Académico de la RELEG, que coordinó la investigación en México y Perú, impartiera la primera capacitación para la determinación de la muestra, la presentación del instrumento, el proceso de aplicación y la captura de información.

Por la naturaleza de esta investigación, al abordar el tema de la salud emocional se invitó a colaborar a una profesional del área para el desarrollo del cuestionario, el análisis de las categorías y la revisión de la literatura. Asimismo, se presentó la posibilidad a los equipos participantes de integrar a una psicóloga(o) para reforzar el análisis de los resultados, además de poder tener esa información a disposición de los departamentos de psicopedagogía de las facultades o divisiones de proveniencia de las alumnas. En dicha capacitación se abordó el levantamiento de la información y se definieron aspectos puntuales sobre la ejecución de la entrevista.

La investigación se llevó a cabo en 22 instituciones de educación superior, en 15 estados de la República Mexicana: Aguascalientes, Baja California, Campeche, Chihuahua, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, Sonora, Tamaulipas, Tlaxcala y Veracruz de Ignacio de la Llave, en México, y un distrito: Lima en Perú.

A continuación se presenta la tabla con la relación de las universidades participantes en la investigación y los estados a los cuales pertenecen.

**Tabla 2.1.** Universidades y grupos de investigación participantes.

Nombre de la universidad	Clave	Estado/distrito
Tecnológico Nacional de México Campus Cd. Cuauhtémoc	MXM-ITCDC01	Chihuahua
Instituto Tecnológico de Oaxaca	MXM-ITOAX01	Oaxaca
Universidad Autónoma de Baja California	MXM-UABC01	Baja California
Universidad Autónoma de Campeche	MXM-UACAM01	Campeche
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez	MXM-UACJ01	Chihuahua
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo	MXM-UAEH01	Hidalgo
Universidad Autónoma de Querétaro	MXM-UAQ01	Querétaro
Universidad Autónoma de Tlaxcala	MXM-UATLAX01	Tlaxcala
Universidad Estatal de Sonora	MXM-UES01	Sonora
Universidad Estatal de Sonora	MXM-UES02	Sonora
Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara	MXM-UGDL01	Jalisco
Universidad de Guadalajara/Centro Universitario de Ciencias Económico-Administrativas	MXM-UGDL03	Jalisco
Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara	MXM-UGDL04	Jalisco
Universidad Politécnica de Querétaro	MXM-UPQ01	Querétaro
Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo	MXM-UGROO01	Quintana Roo
Universidad de Sonora	MXM-US01	Sonora
Universidad de Sonora Campus Nogales	MXM-US02	Sonora
Universidad Tecnológica de Calvillo	MXM-UTC01	Aguascalientes
Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez	MXM-UTCJ01	Chihuahua
Universidad Tecnológica Fidel Velázquez	MXM-UTFVZ01	Estado de México
Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense	MXM-UTHH01	Hidalgo
Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes	MXM-UTNA01	Aguascalientes
Universidad Tecnológica de Tehuacán	MXM-UTTEH01	Puebla
Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca	MXM-UTVCO01	Oaxaca
Universidad Nacional Federico Villarreal	PEM-UNFV01	Lima

## Unidad de análisis

Se definieron como informantes a mujeres universitarias, o con nivel académico equivalente, de cualquier área de estudio, que estudien cualquier grado académico de nivel universitario, que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público (ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización, en cualquier nivel jerárquico) o lleven a cabo labores en el espacio privado —que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar)—, y que sean estudiantes universitarias que por lo menos tengan seis meses trabajando en cualquier tipo de organización —que puede ser física, virtual o mixta—; también se debía cumplir con que todas ellas pertenecieran a la misma institución.

## Muestra

Hernández Sampieri et al. (2014) señalan que, para determinar el número de casos de una muestra desde la perspectiva cualitativa, se define a partir de aquellos que permiten responder a las preguntas de investigación, a través del análisis de las respuestas; es entonces que comienzan a repetirse las ideas. Esto se conoce dentro del proceso cualitativo como saturación.

A cada equipo se le solicitó tener acceso a por lo menos treinta casos de universitarias que deberían cumplir con los siguientes criterios de selección:

1. Que fuera mujer estudiante universitaria o que cursara cualquier nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encontrara estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecutara de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya fuera como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o llevara a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que fuera una estudiante universitaria que por lo menos tuviera seis meses de trabajo en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabajara la estudiante podía ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deberían pertenecer a la misma institución.

La determinación del muestreo por equipos se definió a partir de la propuesta de Álvarez-Gayou (2007). Se registraron 993 entrevistas, de las cuales se obtuvieron 776 entrevistas válidas, es decir, se trató de una muestra de tipo homogénea, donde las unidades seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388).

La muestra para esta investigación cualitativa podría considerarse atípica por la cantidad de casos abordados, propios de una investigación con diseño cuantitativo; sin embargo, es un levantamiento de datos consistente, realizado bajo un protocolo estricto y confiable que quiere leer una realidad nacional de manera cualitativa (Peña, 2024). Este tipo de muestras tan amplias han sido una propuesta desde la dirección académica de la RELEG.

A continuación se presentan los datos demográficos generales de las entrevistadas que participaron en esta investigación.

**Tabla 2.2.** Datos demográficos generales del total de las entrevistadas.

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
Edad promedio	24.28	Estado civil:	
		Casada	5.67%
		Soltera	89.94%
		Divorciada/separada	0.38%
		Unión libre	3.99%
		Viuda	0%

Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
Tiene hijas o hijos	11.59%	<b>Grado académico:</b>	
No tiene hijas o hijos	88.40%	<b>TSU</b>	14.56%
		<b>Licenciatura</b>	83.89%
		<b>Maestría</b>	1.54%
		<b>Doctorado</b>	0%

## Instrumento

Como ya se ha señalado, para esta investigación cualitativa se desarrolló un cuestionario que fue proporcionado a todos los equipos participantes de esta investigación a nivel nacional y un distrito en Perú por el Comité Académico de la RELEG.

## Procedimiento

De febrero a mayo del 2024 se llevó a cabo la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana de Estudios de Género (RELEG) donde se realizó la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, la aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

Después de la aplicación de las entrevistas y captura en la plataforma *Comprende™* para estudios cualitativos, se llevó a cabo el llenado de la bitácora con la finalidad de registrar los aspectos destacados que se presentaron durante la aplicación del instrumento y que fueran pertinentes para el análisis de la información brindada por las estudiantes. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma para estudios cualitativos *Comprende™*, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA) especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos.

Es importante señalar que el Comité Académico de la RELEG llevó a cabo una prueba piloto con la aplicación de diez entrevistas, lo que permitió hacer mejoras y validar el instrumento, así como documentar algunos aspectos que se debieran de considerar al momento de la aplicación.

Se solicitó la realización de un directorio físico o digital con los datos de las entrevistadas para tener un concentrado de los contactos. Se debía concertar la cita con la universitaria con por lo menos un día de antelación, dándole a conocer el objetivo de la entrevista, el tiempo y la modalidad. Se sugirió que el lugar donde se llevara a cabo debería de permitir la comodidad de la entrevistada para de esta manera obtener la información requerida.

Se solicitó a las y los investigadores participantes grabar la sesión, previa autorización de la entrevistada, y registrarla; este registro sería necesario para que el Comité Académico de la RELEG pudiera considerar como válida la entrevista por un aspecto de confiabilidad.

## Recolección y análisis de información

Se solicitó de igual manera capturar la información obtenida en las entrevistas, así como aquella para la bitácora, en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende™*, en los apartados desarrollados para el estudio de cada equipo de investigación.

La dirección del Comité Académico de la RELEG realizó para todas las fases de la investigación capacitaciones periódicas y revisiones dentro de *Comprende™*. Si el proceso se había llevado de acuerdo con el protocolo estipulado, el equipo podía continuar con las siguientes fases del estudio. En todo momento los equipos fueron retroalimentados respecto a sus avances.

Posteriormente se solicitó que cada equipo de investigación llevará a cabo el análisis de la información y presentara sus discusiones sobre las universitarias de sus instituciones de estudio.

## Conclusión

Los estudios de corte cualitativo de la RELEG se han caracterizado por el desarrollo y aplicación de una nueva propuesta con una muestra atípica, la cual —como se ha mencionado— puede ser cuestionada, en este caso, por la cantidad de respuestas por analizar; sin embargo, es a través de la plataforma para estudios cualitativos *Comprende™* que se puede llevar a cabo un trabajo en red, que permite, a través de una dirección general, hacer una investigación masiva desde una perspectiva cualitativa, lo que sin duda posibilita el análisis de una realidad nacional con las ventajas y características propias de este corte.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L.** (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L.** (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024a). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# 3

## RESULTADOS GENERALES DE LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. ESTUDIO DESDE UNA NUEVA PROPUESTA DE PERSPECTIVA CUALITATIVA EN MÉXICO Y UN DISTRITO DE PERÚ

Nuria Beatriz Peña Ahumada  
<https://orcid.org/0000-0001-7154-752X>

En este capítulo se dan a conocer los resultados generales de la investigación “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas, estudio en México y Distrito en Perú”.

La estructura del cuestionario para la entrevista realizada a las estudiantes universitarias contó con 32 preguntas. Con la finalidad de lograr el objetivo del presente estudio, se solicitó el análisis de siete de ellas, a saber: 13.1. ¿A qué actividades dedicas los tiempos libres?; 14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar); 14.2. ¿Consideras que, en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar; 15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?; 17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión; 17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?; 18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?

Se realizó un análisis textual sobre la información recabada de las 993 entrevistas, de las cuales se obtuvieron 776 entrevistas válidas. La unidad de análisis fue el párrafo, mediante el cual se determinaron los códigos que identificaron a las categorías que fueron emergiendo (Hernández Sampieri et al., 2014) y que respondieron a las preguntas de investigación.

Este primer proceso de análisis en el que se realizó la saturación de categorías con las respuestas de las 993 entrevistas, de las cuales se obtuvieron 776 entrevistas válidas, se hizo utilizando la plataforma para estudios cualitativos *Comprende™*. A partir de la experiencia compartida por las casi mil estudiantes universitarias, se comenzó con la conceptualización de las categorías con sus respectivos códigos, mismas que fueron puestas a disposición para todos los equipos de investigación en el apartado correspondiente de *Comprende™*.

Se encontraron las siguientes categorías por pregunta:

En cuanto a la interrogante “13.1. ¿A qué actividades dedicas los tiempos libres?”, las categorías halladas fueron: 13.1.1. Dormir/descansar; 13.1.2. Convivencia familiar; 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales; 13.1.4. Actividades académicas; 13.1.5. Actividad física/ejercicio; 13.1.6. Convivencia con amigos; 13.1.7. Tiempo con la pareja y 13.1.8. Actividades domésticas.

Para la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las categorías que emergieron a través de la revisión de la información fueron: 14.1.1. Dormir bien; 14.1.2. Insomnio; 14.1.3. Pocas horas de sueño y 14.1.4. Sobrepensamiento.

Por su parte, para la interrogante “14.2. ¿Consideras que, en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las categorías emergentes fueron: 14.2.1. No descanso; 14.2.2. Descanso y 14.2.3. Desvelo.

En cuanto a la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, se encontraron las siguientes categorías: 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria; 15.1.2. Cansancio y somnolencia, y 15.1.3. Influencia positiva.

Para la pregunta “Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las categorías halladas fueron: 17.1.1. Carga; 17.1.2. Presión-angustia; 17.1.3. Sobresaturación; 17.1.4. Dolor o síntoma; 17.1.5. Acumulación de pendientes; 17.1.6. Agotamiento; 17.1.7. Bloqueo mental; 17.1.8. Impotencia-desespero; 17.1.9. Rumiación del pensamiento; 17.1.10. Falta de paz mental.

En cuanto a la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las categorías fueron: 17.2.1. Carga excesiva de actividades; 17.2.2. Somatización; 17.2.3. Patología mental; 17.2.4. Dificultad con el sueño; 17.2.5. Situaciones académicas; 17.2.6. Enojo-irritabilidad; 17.2.7. Situaciones laborales; 17.2.8. Conflictos familiares; 17.2.9. Desborde y 17.2.10. Dificultades económicas.

Por último, respecto a la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las categorías que se hallaron fueron: 18.1.1. Alegre; 18.1.2. Altibajos constantes; 18.1.3. Indiferencia; 18.1.4. Agotamiento; 18.1.5. Tristeza-desánimo; 18.1.6. Enojo-irritabilidad; 18.1.7. Represión; 18.1.8. Frustración, y 18.1.9. Resiliente.

Es importante señalar que la numeración de las preguntas no es continua, derivado de que fueron seleccionadas, como ya se ha mencionado, solo las siete interrogantes que permitieron responder al objetivo de esta investigación.

Los hallazgos en el análisis de estas preguntas centrales están vinculados al número de jornadas que desempeñan estas estudiantes, jornadas que se han definido de la siguiente manera:

1. Jornada de labores académicas, entendida como aquellas actividades que derivan de su ocupación en la universidad como estudiantes: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, etcétera.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como la labor desarrollada en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

Una vez realizada la categorización, se utilizó para encuadrar la experiencia mencionada por las estudiantes a partir de la información que enviaron los 25 grupos que participaron en esta red, con las 993 entrevistas que levantaron, de las cuales se obtuvieron 776 entrevistas válidas. De esta manera se determinó que, a lo largo del análisis de las respuestas de las entrevistadas, las investigadoras(es) encontraban alguna otra categoría sobre el objeto de estudio diferente de los que habían emergido. Esta categoría debería ser enviada, con la finalidad de ser revisada y verificar si otros equipos de investigación la habían hallado en sus datos y, por lo tanto, contar con la saturación para poder ser considerada. Bajo el cumplimiento de este proceso, surgió una categoría más, enviada por la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez, que fue asignada con el nombre “17.2.10. Dificultades económicas”.

En las tablas de la 3.1 a la 3.7 se presentan el total de las categorías emergidas a través del análisis de la información que se obtuvo de las respuestas de las 993 entrevistas, de las cuales se

obtuvieron 776 entrevistas válidas, aplicadas en las 22 instituciones con su respectiva definición conceptual. Dicha conceptualización se hizo a partir de las experiencias mencionadas por las estudiantes universitarias que desarrollan múltiples jornadas en cuanto a su salud emocional. La posición que ocupan las categorías dentro de las siguientes tablas deriva del lugar en que fueron apareciendo en el análisis de la información. De igual manera, la numeración de las preguntas, así como el de sus respectivas categorías que se incluyen en cada una de las tablas presentadas, se debe a la numeración original de las preguntas seleccionadas del cuestionario que se aplicó a las estudiantes y que contestaban al objeto de estudio de esta investigación.

Tal como se ha señalado en capítulos anteriores, para la presente investigación se consideró la pertinencia de la asesoría técnica y del trabajo conjunto con una especialista en el tema de la salud emocional, tanto para el desarrollo del instrumento como para la conceptualización de las categorías emergidas, por lo que se integró a esta investigación a la profesional especializada en el área, Michel Pamela Jurado Ojeda, quien es licenciada en Psicología Clínica y maestra en Neuropsicología.

**Tabla 3.1.** Definición conceptual de las categorías emergidas.

13.1. ¿A qué actividades dedicas los tiempos libres?	
Categoría	Definición conceptual
13.1.1. Dormir-descansar	Se refiere a permanecer en casa, específicamente en posición de reposo, ya sea durmiendo o no. También aplica para los días en los que se puede extender las horas de sueño, es decir, cuando se levantan más tarde.
13.1.2. Convivencia familiar	El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, incluyendo interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar, en donde también las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.
13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales	Entretenimiento en plataformas de <i>streaming</i> , en donde pueden acceder a películas o series de su interés. Esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de ellas consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo perciben como parte de una desconexión.
13.1.4. Actividades académicas	Abarcan todas las acciones y dinámicas relacionadas con el proceso educativo de las estudiantes fuera del aula. Las mujeres universitarias consideran la jornada educativa como una de las más demandantes y difíciles de sostener.
13.1.5. Actividad física/ejercicio	Cualquier actividad para ejercitarse. Las mujeres universitarias lo perciben como la oportunidad para mejorar la salud física y mental, así como para la promoción de un estado de ánimo positivo.
13.1.6. Convivencia con amigos	Se refiere a las interacciones y relaciones que comparten las estudiantes con personas con las que hay afinidad. Abarca pasar tiempo juntos, compartir experiencias, intereses y apoyarse mutuamente. La convivencia con amigos, para las mujeres universitarias, puede manifestarse de diversas formas, como salir a comer, ver películas, salir a lugares cercanos, en el entendido de que el objetivo es pasar tiempo de calidad juntos.
13.1.7. Tiempo con la pareja	Se refiere a las interacciones con su pareja, como parte de la dinámica de la relación.
13.1.8. Actividades domésticas	Abarca todas las actividades relacionadas con la limpieza y el hogar. Las mujeres universitarias no lo conceptualizan como una jornada más, sino como actividades que, en su mayoría, son una obligación y responsabilidad.

**Fuente:** conceptualizaciones desarrolladas por Peña y Jurado (2024).

**Tabla 3.2.** Definición conceptual de las categorías emergidas.

Categoría	Definición conceptual
14.1.1. Dormir bien	Refiere a la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también la profundidad y continuidad del sueño, sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse sintiéndose descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.
14.1.2. Insomnio	Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.
14.1.3. Pocas horas de sueño	Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.
14.1.4. Sobrepensamiento	Patrón de pensamientos repetitivos y persistentes sobre sus preocupaciones, problemas o situaciones pasadas o futuras. Las mujeres universitarias tienden a obsesionarse con ciertos temas o eventos, propios de su dinámica, los analizan una y otra vez sin llegar a una conclusión satisfactoria.

**Fuente:** conceptualizaciones desarrolladas por Peña y Jurado (2024).

**Tabla 3.3.** Definición conceptual de las categorías emergidas.

Categoría	Definición conceptual
14.2.1. No descanso	Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.
14.2.2. Descanso	Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.
14.2.3. Desvelo	Las mujeres universitarias conciben que su descanso se ve atravesado por la cantidad de carga académica, pues la oportunidad que tienen de realizar trabajos y tareas es por la noche y expresan que regularmente es una cantidad considerable de proyectos. Esto tiene un especial incremento al fin del ciclo escolar.

**Fuente:** conceptualizaciones desarrolladas por Peña y Jurado (2024).

**Tabla 3.4.** Definición conceptual de las categorías emergidas.

	15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?
Categoría	Definición conceptual
15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria	Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.
15.1.2. Cansancio y somnolencia	Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.
15.1.3. Influencia positiva	Las universitarias consideran que dormir poco energiza su día y realizan sus actividades sin obstáculos. Es probable que manifiesten que su cuerpo está acostumbrado al ritmo de la dinámica establecida.

**Fuente:** conceptualizaciones desarrolladas por Peña y Jurado (2024).

**Tabla 3.5.** Definición conceptual de las categorías emergidas.

	17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión
Categoría	Definición conceptual
17.1.1. Carga	Lo definen desde la carga de todas las responsabilidades que tienen encima, que además afecta su paz mental.
17.1.2. Presión-angustia	La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.
17.1.3. Sobresaturación	Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen, a su vez, una serie de exigencias laboriosas y pesadas que no dan pauta para llevarlas a cabo con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.
17.1.4. Dolor o síntoma	Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.
17.1.5. Acumulación de pendientes	El aumento del estrés y todos los factores participantes provocan que esto se convierta en un proceso incapacitante para la mujer en cuestión, quien finalmente no termina de realizar sus actividades pendientes, que se siguen acumulando. Su mecanismo está basado en el autosabotaje.
17.1.6. Agotamiento	Se conceptualiza como la sensación abrumadora de agotamiento físico y mental que puede interferir significativamente en la actividad a desempeñar de las estudiantes universitarias; esto se manifiesta, por lo regular, con desgano o desmotivación.
17.1.7. Bloqueo mental	Las estudiantes universitarias lo consideran como un generador de un estado de <i>shock</i> o bloqueo mental, que no permite que los pensamientos sean objetivos, por lo cual la realidad que se percibe es alterada y no se llega a una solución satisfactoria.
17.1.8. Impotencia-desespero	El estrés genera, en la mujer universitaria, una percepción alterada de la realidad, por lo cual la manera en la que recibe los eventos de su cotidianeidad puede despertar emociones desfavorables al respecto; además la limitación de concluir tareas o la acumulación de pendientes generan sensación de frustración.
17.1.9. Rumiación del pensamiento	Patrón de pensamientos repetitivos y persistentes sobre sus preocupaciones, problemas o situaciones pasadas o futuras. Las mujeres universitarias tienden a obsesionarse con ciertos temas o eventos, propios de su dinámica, de modo que los analizan una y otra vez en sus mentes sin llegar a una conclusión satisfactoria.
17.1.10. Falta de paz mental	Las universitarias consideran que sienten cierta angustia que no les permite sentirse bien o concentrarse; se sienten con cierta inquietud o tristeza.

**Fuente:** conceptualizaciones desarrolladas por Peña y Jurado (2024).

**Tabla 3.6.** Definición conceptual de las categorías emergidas.

Categoría	Definición conceptual
17.2.1. Carga excesiva de actividades	La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.
17.2.2. Somatización	Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.
17.2.3. Patología mental	Situación de la mujer universitaria que desempeña múltiples jornadas, en la que el estrés llega al grado de convertirse en una enfermedad mental. La tendencia se sostiene en depresión y ansiedad. Cabe mencionar que estas afecciones están determinadas por la OMS como enfermedad incapacitante.
17.2.4. Dificultades con el sueño	Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas y atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, en su estado de ánimo y rendimiento.
17.2.5. Situaciones académicas	Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.
17.2.6. Enojo-irritabilidad	El aumento del estrés y todos los factores participantes generan que esto se convierta en un proceso incapacitante para la mujer en cuestión, pues ella finalmente no termina de realizar las actividades pendientes, que se siguen acumulando. Tiene un mecanismo basado en el autosabotaje.
17.2.7. Situaciones laborales	Se conciben como las situaciones propias de su desempeño laboral, como la atención al cliente, procesos de cobro, facturación, corte, procesos creativos, trato con otros colaboradores o con líderes, etcétera.
17.2.8. Conflictos familiares	Situaciones en las que la mujer universitaria interacciona con sus parientes y hay conflicto con ellos por situaciones internas o externas al núcleo familiar.
17.2.9. Desborde	Se conceptualiza a partir de la mujer universitaria con múltiple jornada como el punto de colapso emocional en el que ya no es posible continuar con las actividades sin antes liberar tensiones. En este caso, el llanto es una liberación efectiva.
17.2.10. Dificultades económicas	Se conciben como aquellas situaciones propias de las responsabilidades económicas de las universitarias, como el pago de las cuentas o poca entrada de dinero al núcleo familiar, los cuales no pueden o les es difícil solventar.

**Fuente:** conceptualizaciones desarrolladas por Peña y Jurado (2024).

**Tabla 3.7.** Definición conceptual de las categorías emergidas.

	18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?
Categoría	Definición conceptual
18.1.1. Alegría	Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.
18.1.2. Altibajos constantes	La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que estén atravesando.
18.1.3. Indiferencia	Mantener un estado de ánimo neutral. Puede presentarse porque la estudiante universitaria expresa falta de reflexión interna o por desconocimiento al nombrar sus estados emocionales.
18.1.4. Agotamiento	Si bien no es considerada una emoción, las estudiantes universitarias la conceptualizan desde la manera en la que viven el cansancio, de manera tan continua que lo asumen como un estado de ánimo.
18.1.5. Triste, desánimo	El transitar constante por el desgano, la tristeza, la melancolía, el dolor emocional, el fallo, que genera una desmotivación destacada y la pérdida de interés de las estudiantes universitarias en sus actividades.
18.1.6. Enojo-irritabilidad	El transitar constante entre la molestia, el enojo, la irritabilidad, la impotencia de no lograr establecer los límites internos y externos necesarios para llevar a cabo sus actividades de manera adecuada.
18.1.7. Represión	Se concibe a partir de percibir que, al no saber las estudiantes universitarias cómo enfrentar las emociones desfavorables, las esconden de los demás, pues esto también implica reconocerse vulnerables ante su ambiente, lo que genera amplias resistencias emocionales.
18.1.8. Frustración	Se refiere a un estado emocional desagradable que surge cuando la estudiante universitaria encuentra múltiples obstáculos o dificultades para alcanzar su objetivo o satisfacer una necesidad del momento o del ámbito en el que se relaciona.
18.1.9. Resiliente	Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**Fuente:** conceptualizaciones desarrolladas por Peña y Jurado (2024).

En los siguientes capítulos, que corresponden a cada caso de estudio, se analiza por parte de los grupos de investigación los resultados de este estudio sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas, presentando las particularidades que caracterizan a las alumnas universitarias de cada zona estudiada.



# 4

## LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN EL DEPARTAMENTO ECONÓMICO ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE CALVILLO, AGUASCALIENTES, MÉXICO

Ana Karina Gutiérrez Reyes  
Elizabeth Martínez Quezada  
María del Carmen Ruiz Calvillo  
Francisco Manuel Cardona González  
Universidad Tecnológica de Calvillo

### Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas del Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo, Aguascalientes, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que el contexto socio-cultural de las estudiantes es limitado en cuanto a recursos económicos y acceso a opciones académicas, motivos frecuentes que las empujan a realizar varias jornadas. El modelo educativo de las universidades tecnológicas es predominantemente práctico, hecho que genera un ritmo de aprendizaje acelerado y exigente que propicia que alumnas generen altos niveles de estrés, dificultades en el descanso y tengan tiempo libre limitado, todo lo cual afecta su estado de ánimo, calidad de vida y rendimiento académico y laboral; las estudiantes terminan por atravesar cuadros de somatizaciones como dolor de cabeza, falta de concentración y cuadros de ansiedad.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

### Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso del Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en el Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo, donde se aplicaron un total de 28 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:26 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 28 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 4.1.** Características de las universitarias del Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo.

Muestra: 28 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.21	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	3.57%
		<b>Soltera</b>	92.85%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	3.57%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	0%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	100%	<b>TSU</b>	67.85%
		<b>Licenciatura</b>	32.14%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias del Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo, el promedio de labores que realizan es de 3.42, a las que les dedican 25.32 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso del Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 28 estudiantes universitarias del Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo, Aguascalientes, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas del Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, no descanso. No me puedo dormir muy bien porque sé que me tengo que levantar muy pronto”.**

Entrevista #228. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí he tenido y, como me duermo tarde, me cuesta trabajo despertarme. Bueno, eso siento se debe a que a veces estoy en el celular y eso me quita tiempo para descansar”.**

Entrevista #1077. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, a veces doy muchas vueltas, no puedo dormir porque estoy cansada y siento que no puedo descansar. Me estreso de todo y hace mucho calor”.**

Entrevista #1148. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, para conciliar el sueño, porque soy una persona que se estresa fácilmente, lo noto cuando tenemos entregas de proyectos”.**

Entrevista #656. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las dificultades para dormir: las universitarias describen que su nivel de energía es inadecuado debido al número de actividades que realizan, pues la mayoría de ellas trabaja para pagar sus estudios y sustento, situación que les genera estrés y, por ende, falta de concentración.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Influye mucho, aunque yo soy risueña y tengo sentido del humor, en ocasiones me siento muy cansada y puedo contestar mal a mis compañeros”.**

Entrevista #228. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí influye de una manera grande; si estoy cansada o fastidiada, mi nivel de energía se ve afectado, hago más desidia o me cuesta más hacer otras actividades”.**

Entrevista #552. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Cuando no duermo bien no tengo ganas de hacer nada, o me distraigo mucho, se me dificulta concentrarme”.**

Entrevista #476. Estudiante universitaria de 21 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“A veces sí creo que influye mucho porque a veces no estás bien enfocada en la uni, sino que tienes que hacer más cosas, como pensar cómo pagar la renta o que tienes otro gasto”.**

Entrevista #616. Estudiante universitaria de 22 años, unión libre, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las universitarias refieren que su cansancio y su falta de concentración se deben a las diferentes jornadas que tienen que cumplir, mismas que les genera dificultades en su rutina diaria, limitando su rendimiento en las distintas actividades que realizan y afectando su actitud hacia sí mismas y los demás.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“El estrés es como un buen dolor de cabeza, lo siento físico, mental y emocionalmente, incluso por todas las actividades que se acumulan, se vuelve muy estresante, llega al estómago, a la cabeza, al cuerpo”.**

Entrevista #382. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Puede manifestarse como dolor de cabeza o baja productividad o que no te sientes libre por el peso de cosas negativas”.**

Entrevista #552. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen, demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Suelo llorar o querer hacer otras cosas que ni siquiera tengo que hacer o darles prioridad solo para desestresarme”.**

Entrevista #656. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Por estrés es ese cúmulo de emociones y sensaciones, pueden ser negativas, teniendo como consecuencia bajar el rendimiento y cansancio, surge de estar en presión constante”.**

Entrevista #758. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés las universitarias: las estudiantes entienden por estrés el cúmulo de emociones y sensaciones, mismas que se ven reflejadas en malestares físicos y que limitan sus actividades cotidianas. Ellas refieren que el estrés se somatiza física y emocionalmente, generando baja productividad en sus distintas jornadas.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Sí, tener exámenes y en mi trabajo, estaba cursando el TSU, se nos vino el tiempo encima y para lograr hacer el trabajo de la escuela, estudiábamos más horas”.**

Entrevista #364. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cuando quiero salir y, ¡ay no!, tengo que limpiar todo lo de la birriería, o como cuando se juntan las tareas por tantas cosas que hacer, ya ni haces nada”.**

Entrevista #385. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

### ■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Sí, en ocasiones aprieto los dientes, me siento desanimada, me dan ataques de ansiedad”.**

Entrevista #645. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Estando muy estresada, dormía muy tarde, me sentía muy cansada, mi cuerpo temblaba, tenía mucha presión, lloraba”.**

Entrevista #364. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre alguna(s) situación(es) de estrés que las universitarias han atravesado: las alumnas expresan que sí han atravesado por situaciones estresantes ocasionadas por sus diversas actividades; en consecuencia, han sufrido efectos negativos, tanto en lo físico como en lo emocional, lo que ha provocado en ellas una menor atención en sus funciones en cada una de sus jornadas.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**“Siempre dejo que, de alguna manera, fluya y que pase lo que tenga que pasar, confío en que le echo ganas y es suficiente para poder sacar adelante mis trabajos y todo eso”.**

Entrevista #1078. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Yo creo que, aunque soy una persona que tiene muchas cosas que hacer, siempre tengo mucha energía, casi no muestro mi estado de ánimo, sé manejarme en cualquier entorno”.**

Entrevista #551. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña tres tipos de jornadas.

### ■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Es bueno, porque pienso que soy una persona muy positiva. Me considero alegre, contenta, feliz, me siento una persona privilegiada por tener trabajo”.**

Entrevista #1144. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Bien, es decir, no me siento estresada ni triste ni bajoneada, estoy a gusto con lo que hago”.**

Entrevista #364. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente las mujeres universitarias: las estudiantes suelen afrontar de buena manera las adversidades de su cotidianidad, consideran que estar ocupadas es un factor positivo para su desarrollo personal. Suelen sentirse alegres con lo que están realizando y demuestran confianza en ellas mismas; esto las motiva a continuar sus estudios.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“No descanso lo suficiente. Me levanto muy cansada. Duermo algunas horas en el día porque a veces no duermo en la noche”.**

Entrevista #389. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“A veces sí duermo siete horas, pero mi cuerpo no descansa, siento dolor de cabeza, ojos irritados y falta de concentración”.**

Entrevista #382. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Sí, a veces. Cuando duermo poco siento que me levanto con más energía y cuando duermo mucho me siento muy cansada”.**

Entrevista #1148. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Ya depende del día y de lo que deba de hacer, procuro sí darme el tiempo para dormir y descansar”.**

Entrevista #758. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las universitarias refieren que las horas de sueño tienen un impacto en su posibilidad de descansar, esto se debe a las actividades que deban realizar y a la demanda del nivel de energía en sus diferentes jornadas, tomando en cuenta que el cansancio influye en la calidad del sueño y descanso.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.7. Tiempo con la pareja

Se refiere a las interacciones con su pareja, como parte de la dinámica de la relación.

**“Salir con mi novio o mis amigos y familiares. No tengo mucho tiempo libre porque en ocasiones hago tareas”.**

Entrevista #645. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Normalmente voy a misa, salgo a almorzar con mi esposo, visitamos a la familia y ya en la noche salimos a pasear juntos a algún lugar nosotros solos”.**

Entrevista #476. Estudiante universitaria de 21 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 13.1.1. Dormir/descansar

Se refiere a permanecer en casa, específicamente en posición de reposo, ya sea durmiendo o no. También aplica para los días en los que se puede extender las horas de sueño, es decir, cuando se levantan más tarde.

**“Viernes por la tarde, a dormir, porque me siento cansada, si no tengo tareas; esporádicamente salir con amigas, no salgo mucho”.**

Entrevista #364. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a los tiempos libres: a pesar de las diversas jornadas y los estados emocionales, las universitarias dedican tiempo a una relación de pareja; tienen actividades de esparcimiento, tales como pasear, además de que para ellas es importante mantener esos vínculos, a lo que se suman las expectativas familiares y sociales.

## Conclusión

Las estudiantes universitarias del Departamento Económico Administrativo de la Universidad Tecnológica de Calvillo que llevan a cabo múltiples jornadas enfrentan una serie de desafíos emocionales y físicos que afectan su bienestar. Los problemas más comunes son la dificultad para dormir, pocas horas de sueño, tiempo limitado e inadecuados hábitos de descanso, tales como el uso del celular antes de conciliar el sueño; además es frecuente el insomnio causado por el cansancio, el estrés académico y general, y la falta de descanso, lo que altera su estado de ánimo. El nivel de energía en el desempeño académico se ve afectado significativamente. El cansancio y la somnolencia provoca desgano, irritabilidad, fastidio y problemas de concentración; la distracción es otro factor que impide un buen desempeño en sus múltiples actividades.

Las estudiantes perciben el estrés como dolor y síntomas físicos, mentales y emocionales, experimentan somatización como dolor de cabeza, apretar los dientes, ataques de ansiedad, temblores corporales, presión y llanto, lo que contribuye al desánimo y dificulta la adaptación y la fluidez emocional. La presión y el miedo no solo conducen a una disminución de la productividad y el rendimiento, sino que también a una acumulación de emociones negativas.

A pesar de estos desafíos, algunas estudiantes muestran un estado de ánimo resiliente, caracterizado por fluidez, confianza, energía y capacidad de adaptación. Otras mantienen un ánimo alegre, se sienten positivas, privilegiadas y satisfechas, aunque duerman pocas horas. El periodo de sueño y descanso es crucial. Aquellas que no descansan bien sufren de desfase del sueño, malestares físicos y falta de concentración. Por el contrario, quienes logran descansar adecuadamente tienen más energía y se dan tiempo para relajarse. Después de todo, el tiempo libre es limitado. Algunas estudiantes pasan tiempo con sus parejas, sus amigos y familiares en actividades recreativas, tales como pasear e ir a misa; mientras otras desarrollan maneras para ahorrar energía durmiendo y descansando durante el día.

En resumen, las estudiantes universitarias que enfrentan múltiples jornadas muestran un panorama complejo donde el estrés, la falta de sueño adecuado y la limitación de tiempo libre impactan significativamente en su salud emocional, bienestar y rendimiento académico. Es fundamental que encuentren estrategias para manejar el estrés y priorizar el autocuidado para mitigar estos efectos adversos.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.

- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# 5

## LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA DIRECCIÓN ACADÉMICA DE ADMINISTRACIÓN Y CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL NORTE DE AGUASCALIENTES, RINCÓN DE ROMOS, MÉXICO

Alejandra Guzmán Campos  
Ana Cecilia Alvarez Loera  
Ernesto Díaz Olvera  
Roxana Montero Mendoza

Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes

### Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes, Rincón de Romos, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que, en promedio, las estudiantes realizan 3.44 jornadas; se destina mayor número de horas a la jornada académica y laboral, y un menor número a la jornada doméstica y de cuidados. Las actividades relacionadas con el estudio representan la mayor sobrecarga que desencadena situaciones asociadas al estrés: desesperación, presión y síntomas físicos como dolores de cabeza y cansancio. No obstante, las jóvenes mostraron capacidad de resiliencia para afrontar los desafíos que supone realizar varias jornadas; una estrategia utilizada es fomentar un buen estado de ánimo, aunado al uso de su tiempo libre para actividades recreativas. Finalmente, aunque se enfrentan constantemente a nuevos retos, suelen resolverlos.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

### Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes donde se aplicaron un total de 38 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:41 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 38 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 5.1.** Características de las universitarias de la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes.

Muestra: 38 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	22.18	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	10.52%
		<b>Soltera</b>	78.94%
		<b>Divorciada/separada</b>	5.26%
		<b>Unión libre</b>	5.26%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	21.05%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	78.94%	<b>TSU</b>	55.26%
		<b>Licenciatura</b>	44.73%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes, el promedio de labores que realizan es de 3.44, a las que les dedican 30.36 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 38 estudiantes universitarias de la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes, Rincón de Romos, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Dirección Académica de Administración y Contabilidad de la Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que fueron emergiendo a lo largo del proceso de análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche,

pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Proyectos de exámenes aquí en la universidad, y cuando hay mucho, bueno, en la temporada de trabajo hay unos invernaderos que ando para uno y para otro... y pues como que me estreso mucho y no duermo bien”.**

Entrevista #680. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Que si mi hija se enfermó, que tengo que hacer tarea, y no entiendo cómo la voy a hacer, o que tengo muy poco tiempo para hacerla. Y pues sí, me es difícil y pues sí, me quita el sueño”.**

Entrevista #701. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

#### ■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“A veces ando muy presionada por el cansancio del trabajo y estoy presionada de que no duermo porque tengo tareas pendientes y tengo que terminarlas y no descanso. Pues sí, a veces me duermo muy tarde”.**

Entrevista #773. Estudiante universitaria de 28 años, casada, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Cuando tengo tareas, pues, tengo que hacerlas cuando llego hasta de aquí, de la uni, entonces, pues, ya a veces termino como a la una, dos de la mañana, y levantarme a todas estas hasta a las seis”.**

Entrevista #813. Estudiante universitaria de 26 años, divorciada/separada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre las dificultades para dormir: insomnio y dormir pocas horas generan falta de un descanso reparador. Trabajo o hijos pueden ser razones, pero las tareas escolares son las que perturban su sueño. El trabajo doméstico es habitual en su entorno, pero los estudios profesionales, no; algunas de ellas son las primeras de su familia con este reto.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

#### ■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, incluyendo interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar, en donde también las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Pues convivo con mi familia o salgo a comprar un helado o salgo así a un lado con mi hijo y mi esposo y ya convivo un rato con mis papás, con mis hermanos”.**

Entrevista #773. Estudiante universitaria de 28 años, casada, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues estar ahí con mi familia, que a ver una película o, este, platicar con mis hermanos y así”.**

Entrevista #824. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

#### ■ Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales

Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés. Esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de ellas consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo perciben como parte de una desconexión.

**“O si no lo tengo y tengo tiempo libre en la casa, pues ya veo la televisión o me pongo a ver videos o así”.**

Entrevista #764. Estudiante universitaria de 30 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Actividades que me hagan falta, o sea, como ya sean domésticas, que es cuando tengo un poco más de tiempo, y pues a mí me gusta ver mucho películas”.**

Entrevista #814. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a los tiempos libres: las entrevistadas dedican su tiempo libre a la convivencia, sobre todo familiar, en combinación con ver TV o películas. Las localidades más grandes de donde provienen las alumnas, sin considerar cabeceras, tienen en promedio 3 000 habitantes (INEGI, 2020), lugares donde la familia es una prioridad.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Yo lo tomo como una presión en mí misma. Entonces, hay veces que me presiono mucho y siento cuando el cuerpo ya lo está resintiendo. O sea, ya sería dolores de cabeza, pero solamente de un lado”.**

Entrevista #796. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“La mayoría de las veces que me he sentido estresada siempre se manifiesta en el estómago, siempre. Y... pues en la cabeza. Porque no me deja pensar, no me deja avanzar y me saturo”.**

Entrevista #830. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Es como estarme preocupando por lo que voy a hacer después, sin que todavía termine lo que yo estoy haciendo y abrumarme por cosas que ni yo controlo, ni la otra gente controla, ni el tiempo controla”.**

Entrevista #730. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues es una enfermedad hasta cierto punto, porque es algo... cuando te sientes muy desesperado que no encuentras qué hacer con algunos problemas, donde te sientes encapsulado”.**

Entrevista #765. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés las universitarias: las alumnas asocian el estrés con la presión, frustración y desesperación, además de síntomas físicos como dolor de cabeza y cansancio físico. Esto puede ayudar a la institución para reforzar programas de tutorías, actividades culturales y deportivas y el diseño de talleres para el manejo del estrés.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Para las labores académicas no tengo mucha concentración, no tengo mucha energía para realizar las tareas. A lo mejor cuando vengo a clases estoy con sueño, no pongo atención a las clases”.**

Entrevista #717. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Influye porque me siento agotada, entonces vengo a la escuela y como que es como otro peso más y digo, ay no, yo no quiero, me siento cansada”.**

Entrevista #730. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Es así como que muy tedioso de que ya te quieres ir, ya quieres ir a comer o ya te quieres ir a descansar, o de lo cansado, pues te estás durmiendo en las clases, no pones atención”.**

Entrevista #764. Estudiante universitaria de 30 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Influye mucho. Porque, por ejemplo, si llegara yo a mis clases, pues, pensando mucho en lo que dejé en mi casa o en lo que dejé en el trabajo, acá no me podría concentrar”.**

Entrevista #788. Estudiante universitaria de 38 años, unión libre, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: una parte considerable de las alumnas expresó que su nivel de energía influye mucho en su desempeño académico; otra parte, de tamaño similar, mencionó no haber tenido problemas al respecto. Por la baja energía, algunas no mantienen la atención suficiente o les es difícil mantenerse concentradas.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**“Siempre, aunque esté muy agotada, muy cansada, siempre trato de estar alegre, de estar contenta, de estar de buen humor y convivir con mi familia. Entonces yo creo que mi estado de ánimo es bueno”.**

Entrevista #717. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Normalmente yo digo que estoy feliz, o sea siempre estoy como haciendo chistes, incluso aunque me pasen cosas malas, pues mejor reírme”.**

Entrevista #810. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Todo el mundo me dice: ¿qué conchota tienes, esa? Y yo le digo: sí, ¿no? Mi estado de ánimo siempre es estar alegre, feliz, independientemente, bueno o malo, siempre me considero una persona bien feliz”.**

Entrevista #731. Estudiante universitaria de 33 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues es alegre, siempre he sido una persona alegre, me caracterizo alegre, proactiva”.**

Entrevista #799. Estudiante universitaria de 28 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente las mujeres universitarias: las estudiantes reportan un estado de ánimo positivo, buscan estar alegres o felices, independientemente de que experimenten dificultades o se sientan estresadas, cansadas, agotadas; tratan de conservar el buen humor, incluso procuran la risa como una manera de enfrentar estas situaciones.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“Sábado y domingo sí siento como que no descanso por estar pensando que mañana voy a trabajar, voy a levantarme temprano y con un dolor de pies horrible por estar todo el día parada”.**

Entrevista #730. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Descanso muy poco, a veces duermo pero no descanso, a veces estoy muy cansada en el trabajo y pues sí, a veces siento que no rindo”.**

Entrevista #773. Estudiante universitaria de 28 años, casada, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Ahora sí mi sueño, o sea, realmente es mi sueño, y descanso, porque me levanto ya muy activa, y antes era de, me levantaba, pero hasta el sueño lo traía”.**

Entrevista #731. Estudiante universitaria de 33 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, hasta ahorita las horas a las que duermo, sí las aprovecho mucho en mi descanso”.**

Entrevista #805. Estudiante universitaria de 30 años, casada, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si consideran que en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las alumnas refieren no tener dificultades para dormir y pueden organizar bien sus actividades diarias. Otras no descansan porque se fatigan durante su jornada laboral, con mayor tensión por sus exámenes; a veces se desvelan haciendo tareas escolares; duermen pocas horas ya que se levantan temprano.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Cuando tengo mucho trabajo en la organización donde trabajo y se llegan los exámenes de la universidad es cuando me pongo más nerviosa, más tensa por proyectos, tareas”.**

Entrevista #773. Estudiante universitaria de 28 años, casada, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“¿Qué voy a hacer de comer? ¿Qué voy a hacer de comer? Ay, no. Estás en terminar el trabajo y ¿qué vas a hacer de comer? Sí. Y lo que a veces me deja a mí es mucha tarea”.**

Entrevista #797. Estudiante universitaria de 19 años, unión libre, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

#### ■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como todas aquellas situaciones propias de su proceso de formación académica, como trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierres de ciclos escolares.

**“En las semanas de exámenes, como que el trabajo, los proyectos, las tareas, los portafolios, todo como que se te junta”.**

Entrevista #814. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Alguna vez que se me pasa, que no hago alguna tarea, se me van juntando y ahí es cuando me presiono, tengo que entregarla, no sé, los maestros ponen algún día en especial”.**

Entrevista #796. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: el estrés radica en el cruce de actividades y aumenta al no poder controlar situaciones; por ejemplo: los procesos de fin de mes en el trabajo, las evaluaciones periódicas y la entrega de trabajos escolares; aunque se sepa de dichos periodos, no se puede controlar el volumen del mismo manejando un estrés alto.

## Conclusión

En la institución se atienden 1 700 alumnos, el 47.97% son mujeres, lo que refleja la incursión cada vez mayor de este sector de la población en la educación superior. En las carreras analizadas, la proporción de mujeres es casi el 77%, ello supone un mayor desafío para muchas de ellas, e implica un mayor número de jornadas que cubren en su vida cotidiana. El promedio de jornadas que cubren las 38 alumnas entrevistadas es de 3.44, prácticamente el total de las jornadas que conforman el estudio; dedican 36.5 horas en promedio a la semana para la jornada académica, 9.7 a la jornada de labores domésticas, 30.8 a la jornada laboral; el cuidado de otros, aunque con pocos casos, es de 22.1 horas en promedio.

Realizar varias jornadas puede tener implicaciones en la salud emocional de las estudiantes ya que incrementa el estrés y disminuye la capacidad de afrontamiento de los desafíos de la vida. La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar situaciones relacionadas con el aprendizaje, el estudio y la esfera personal. Las actividades académicas de la vida universitaria pueden representar una sobrecarga, lo cual genera estrés ante la exigencia escolar y personal (Silva, Lopez y Meza, 2020). En este estudio se profundizó en las experiencias de las alumnas respecto al estrés y síntomas asociados, tales como dificultades para dormir o descansar, nivel de energía, estado de ánimo y uso del tiempo libre.

A partir del análisis se identifican los siguientes hallazgos: las estudiantes realizan entre tres y cuatro jornadas. Las tareas domésticas, así como el cuidado de otros, son roles tradicionalmente asignados a las mujeres, son parte de su cotidianidad, por lo cual parece asumirse sin mayor cuestionamiento. La jornada laboral varía mucho en el número de horas, pero en la mayoría de los casos son trabajos en micronegocios, descritos como sencillos y flexibles, aunque sí contribuyen a su cansancio y en pocas horas para dormir. Con respecto a la jornada académica, se ha señalado el desafío que representan los estudios universitarios; además, en muchos casos, las alumnas son las primeras de su familia en acceder a este nivel educativo; requieren mayor capacidad de adaptación,

por lo que estudiar se experimenta como el principal causante de estrés que se manifiesta en insomnio, no tener sueño reparador, falta de descanso, dolores de cabeza, cansancio físico, desesperación, presión y frustración. No obstante que en periodos de evaluación incrementan estos síntomas, las estudiantes muestran capacidad de resiliencia, se esfuerzan por mantener un estado de ánimo positivo. Asimismo las actividades que realizan en su tiempo libre aportan a su bienestar. Realizar varias jornadas las ha hecho desarrollar habilidades de organización, resolución de problemas y gestión del tiempo.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L.** (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L.** (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C.** (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83.
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# 6

## LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA, MEXICALI, MÉXICO

Sósima Carrillo  
Zulema Cordova Ruiz  
Paulina Villalobos Torres  
Jessica Lizbeth Cisneros Martínez  
Universidad Autónoma de Baja California

### Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que la mayoría de las estudiantes entrevistadas enfrentan altos niveles de cansancio y somnolencia; ellas reportaron dormir menos de cinco horas por noche debido a sus múltiples responsabilidades. Este déficit de sueño afecta su rendimiento académico y bienestar emocional, lo que genera un ciclo continuo de fatiga. Para manejar el estrés, recurren al descanso y al entretenimiento visual. La falta de descanso adecuado y la sobrecarga de actividades afectan negativamente su capacidad de concentración y la realización de tareas. A pesar de estos desafíos, las estudiantes demuestran resiliencia y mantienen una actitud positiva frente a las dificultades en todo momento, lo que subraya la importancia de la fortaleza mental y la capacidad de adaptación en la gestión del estrés.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

### Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California donde se aplicaron un total de 29 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:21 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 29 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 6.1.** Características de las universitarias de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California.

Muestra: 29 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	22.93	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	6.89%
		<b>Soltera</b>	89.65%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	3.44%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	17.24%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	82.75%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California, el promedio de labores que realizan es de 3.20, a las que les dedican 27.82 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 29 estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 13.1.1. Dormir/descansar

Se refiere a permanecer en casa, específicamente en posición de reposo, ya sea durmiendo o no. También aplica para los días en los que se puede extender las horas de sueño, es decir, cuando se levantan más tarde.

**“O me pongo, pues nomás me quedo en la casa, o a veces me duermo a la tarde a tomar un descanso”.**

Entrevista #962. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Hay veces que dedico días simplemente para descansar, entonces llego de la uni, aprovecho que no tengo citas y hay veces que o duermo o me pongo a leer libros”.**

Entrevista #984. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales  
Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las entrevistadas consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo toman como parte de una desconexión.

**“Sí, me gusta mucho ver televisión, me gusta estar en las redes sociales, me gusta leer cuando tengo tiempo”.**

Entrevista #986. Estudiante universitaria de 46 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Mayormente suelo leer o ver series, pero también suelo ver películas, salir con mis amigos”**

Entrevista #987. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a los tiempos libres: las estudiantes de la Universidad Autónoma de Baja California utilizan el descanso y el entretenimiento visual como estrategias clave para manejar el estrés. Permanecer en casa descansando y disfrutar de series o redes sociales les permite recargar energías y equilibrar sus responsabilidades.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño  
Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Duermo pocas horas, como te había comentado, porque me levanto a las 4 de la mañana; a veces me duermo 11, 12, a veces más temprano”.**

Entrevista #963. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Normalmente son entre cuatro y cinco horas las que son de mi sueño. Y ya representa dificultades al momento de que voy a clases”.**

Entrevista #990. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 14.1.1. Dormir bien  
Refiere a la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también su profundidad y continuidad sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse sintiéndose descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.

**“Como ya tengo muchas cosas que hacer, siento más rápido cansarme, y me siento muy cansada en la noche y me duermo más rápido, como ya me siento muy cansada de mi cuerpo, duermo más fácil”.**

Entrevista #962. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“No tengo dificultad porque llego cansada, es como que pues llego cansada, ya ni me doy cuenta cuando me quedo dormida”.**

Entrevista #1133. Estudiante universitaria de 28 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si tienen dificultades para dormir: las estudiantes universitarias manifiestan que, pese a dormir pocas horas, derivado de sus múltiples jornadas, no les es difícil conciliar el sueño, toda vez que el cansancio provoca que se queden dormidas con rapidez.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Me estoy quedando dormida porque no me descansé en la noche, o estoy demasiado cansada también por el trabajo”.**

Entrevista #963. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Llego muy cansada a mi casa. Entonces, si tengo que llegar, estudiar, entonces tengo que entregar una tarea, hacer una tarea, pues, sí me dificulta”.**

Entrevista #971. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Si no he tenido una noche en la que he descansado bien, no me puedo concentrar bien en clase, no hago los trabajos bien, a veces hasta me quedo dormida en clase”.**

Entrevista #963. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Pues sí, a veces estoy tan cansada que pues siento que no pongo atención en las clases”.**

Entrevista #964. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las estudiantes de la Facultad expresan que la falta de descanso y el cansancio extremo, debido a sus múltiples jornadas, afectan su rendimiento académico y salud emocional. La fatiga dificulta su capacidad para concentrarse en clase y completar tareas, esto les genera un agotamiento constante.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen a su vez una serie de exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta para llevarlas a cabo con ligereza, esto causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Muchas actividades o muchas cosas pendientes a realizar y que te sientes muy abrumada con muchas cosas, muy saturada de todo y que quieres realizar toda la vez, pero que no puedes y eso te estresa”.**

Entrevista #987. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Una sobrecarga de actividades con las que sabes que tienes que cumplir pero a veces no llegas a cumplirlas del todo, entonces te frustra el no poder cubrirlo siendo que es como una responsabilidad tuya”.**

Entrevista #970. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Para mí el estrés es una enfermedad emocional que te puede llegar a afectar, no solo al afectarte tus emociones, afecta también tu salud”.**

Entrevista #986. Estudiante universitaria de 46 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Algo que te genera hasta dolor muscular, cansancio físico, o sea siento que es algo que repercute directamente en tu ánimo para regresar a tus actividades diarias”.**

Entrevista #1132. Estudiante universitaria de 30 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: mientras que algunas estudiantes perciben el estrés como una sobresaturación de actividades que genera frustración y desgaste emocional, otras lo describen como dolor muscular y cansancio, que afecta su ánimo y capacidad para realizar tareas diarias de manera efectiva.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Tengo muchas cosas que hacer desde que nació mi bebé, pues con la escuela se me hizo más pesado y que tengo que cuidar a mis exsuegros y pues siento como que toda la carga está en mí”.**

Entrevista #966. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, con la escuela, en los tiempos de exámenes o cuando mis abuelitos se ponen mal y que no puedo hacer algo para ayudarles”.**

Entrevista #968. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como todas aquellas situaciones propias de su proceso de formación académica, como lo son trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“En la escuela sí es más estrés porque todos los días son cosas nuevas. Entonces, son profesores nuevos, son actividades nuevas, temas nuevos”.**

Entrevista #971. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cuando dejan tareas muy largas, yo las hago en el trabajo y tampoco como que son muy flexibles, pero una cosa es que ellos me den chance, otra cosa es que realmente pueda ahí en el trabajo”.**

Entrevista #972. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre alguna(s) situación(es) sobre estrés que las universitarias han atravesado: las múltiples jornadas han provocado una sobrecarga de actividades, ocasionando que el tiempo que se dedique a las mismas sea compartido, generando sobresaturación,

además no da cabida para vivir las etapas de su formación académica, pues las actividades las realizan incluso en su jornada laboral.

De la pregunta "18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**"Trato de ser positiva, pero pues sí llega un punto en el que a veces una está cansada por lo mismo de las actividades que realizó durante el día. Pero trato de estar positiva".**

Entrevista #976. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"A veces estoy estresada con la escuela y el negocio, pero trato de mantenerme estable con las cosas o situaciones que me rodean".**

Entrevista #974. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**"Pues, soy muy feliz, soy contenta y siempre soy muy entusiasta. Pues, en general, yo creo que pocas veces me van a ver como que con flojera".**

Entrevista #971. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Estoy feliz, regularmente estoy muy bien, hablando anímicamente... siento que me siento más activa y me siento satisfecha conmigo misma de saber que he podido realizar todas estas cosas".**

Entrevista #975. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: las mujeres universitarias se muestran resilientes y felices en sus diversas jornadas, pues consideran que solo así podrán hacer frente a las diversas situaciones que afrontan; evitan la flojera y buscan sacar el entusiasmo y optimismo de todos lados.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"No duermo muchas horas, duermo pocas, y hay veces en las que como duermo mal acomodada, no sé, torcida y cosas así, pues me despierto con dolor, entonces no descanso en las noches".**

Entrevista #963. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**"Algunos días, muy pocos son los que descanso, porque por lo general me despierto muchas veces en la noche y no logro conciliar así el descanso total".**

Entrevista #970. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Sí, realmente sí, siento que descanso porque como te había mencionado, la verdad me siento muy cansada ya en la noche, y sí duermo bien. Ajá, cuando sí duermo como las siete u ocho horas”.**

Entrevista #962. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí que sí, a mí me gusta mucho dormir, adoro dormir, es mi pasatiempo favorito, entonces yo creo que sí, las horas que he llegado a dormir, para mí están bien”.**

Entrevista #989. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las jóvenes universitarias tienen ideas encontradas sobre el descanso, pues muchas afirman experimentar un sueño de calidad en poco tiempo, que consideran reparador, mientras que otras jóvenes manifiestan, incluso, levantarse con contracturas musculares que les impiden un buen desempeño en sus jornadas.

## Conclusión

Este estudio se centró en la salud emocional de las estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), quienes desempeñan en promedio más de tres jornadas laborales, las cuales abarcan actividades académicas, domésticas, de cuidado y laborales. Una de las principales categorías fue el cansancio y la somnolencia. En promedio, las estudiantes reportaron dormir menos de cinco horas por noche debido a sus múltiples responsabilidades. Este déficit de sueño afecta su rendimiento académico, capacidad de concentración y estado de ánimo, contribuyendo a un ciclo continuo de fatiga. Aunque el cansancio extremo las hace conciliar el sueño rápidamente, el descanso no siempre es reparador.

Para manejar el estrés, las estudiantes utilizan estrategias como el descanso y el entretenimiento visual, en el que se incluye ver series, películas y el uso de redes sociales. Estas actividades les permiten desconectarse temporalmente y recargar energías, ayudándoles a equilibrar sus múltiples tareas. Permanecer en casa descansando se ha convertido en una estrategia clave. La falta de sueño y el cansancio extremo, derivados de sus múltiples jornadas, afectan negativamente el rendimiento académico y la salud emocional de las estudiantes. La fatiga dificulta su capacidad para concentrarse en clase y completar tareas, generando un agotamiento continuo. Además, la sobresaturación de actividades ha provocado que las estudiantes tengan que distribuir el tiempo entre sus diversas responsabilidades, lo que impide que vivan plenamente las etapas de su formación académica.

A pesar de estos desafíos, las mujeres universitarias demuestran resiliencia y mantienen un estado de ánimo positivo. Consideran que mantener una actitud positiva es esencial para enfrentar las diversas situaciones que afrontan. Buscan sacar entusiasmo y optimismo en todo momento, lo que subraya la importancia de la fortaleza mental y la capacidad de adaptación en la gestión del estrés.

Se puede inferir que la salud emocional de las estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias Administrativas se ha visto afectada por las múltiples jornadas que desempeñan. La sobrecarga de actividades y la falta de descanso adecuado son factores críticos que impactan negativamente su bienestar. Sin embargo, la resiliencia y las estrategias de manejo del estrés juegan un papel crucial en su capacidad para enfrentar estos desafíos. Es esencial que las instituciones educativas reconozcan y aborden estas problemáticas, proporcionando apoyo y recursos que ayuden a las estudiantes a equilibrar sus múltiples roles y mejorar su salud emocional.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# 7

## LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE, MÉXICO

Gabriela Pérez Aranda  
Sinuhé Estrada Carmona  
Liliana García Reyes  
Miguel Ángel Tuz Sierra  
Universidad Autónoma de Campeche

### Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche, Campeche, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. El presente caso de estudio describe las categorías relacionadas con las experiencias de las estudiantes universitarias, incluyendo temas como falta de sueño, fatiga, dificultades de concentración y desafíos emocionales; destaca que los factores como la carga de trabajo académico, el uso de las redes sociales y el descanso insuficiente pueden afectar su bienestar. Las categorías también reconocen la importancia del apoyo familiar y el impacto de la angustia emocional en la salud física. En general, se describen experiencias sobre los complejos desafíos que enfrentan las estudiantes universitarias y la necesidad de mecanismos de apoyo integrales.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

### Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche donde se aplicaron un total de 36 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:34 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 36 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014,

p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 7.1.** Características de las universitarias de la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche.

Muestra: 36 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.88	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	0%
		<b>Soltera</b>	97.22%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	2.77%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	2.77%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	97.22%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche, el promedio de labores que realizan es de 3.19, a las que les dedican 17.55 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 36 estudiantes universitarias de la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche, Campeche, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Campeche. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que fueron emergiendo a lo largo del proceso de análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales

Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las entrevistadas consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo interpretan como parte de una desconexión.

**“Entre semana, al regresar de la escuela en la noche, a veces me pongo a ver una película o serie con mi hermanita”.**

Entrevista #276. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Estoy en mi teléfono en las redes sociales, en Facebook, o si no me pongo a ver una película”.**

Entrevista #605. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, incluyendo interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar, en donde también las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Mi núcleo es muy familiar, entonces todo mi horario cae en lo que mi familia haga. Si mi familia tiene tiempo libre, pues todos vamos, somos un muégano. Donde vaya uno, van todos”.**

Entrevista #554. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Mayormente estar con mi familia. En el hecho de que no estoy con ellos entre semana, estoy con mi familia a fines de semana. Y dedico el pasar con ellos”.**

Entrevista #477. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a los tiempos libres: las redes sociales, las plataformas de entretenimiento y la familia son los referentes asociados al tiempo libre, sentirse “desconectadas” y al mismo tiempo cerca de la familia para relajarse resulta en espacios seguros y momentos de bienestar.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Se me complica conciliar el sueño porque tengo que hacer mucha tarea, me duermo como a las 3 o 4 de la mañana”.**

Entrevista #613. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí tenía dificultades para dormir, pero por falta de tiempo, por todo lo que conlleva la escuela, la práctica y demás. Y entonces pues me consumían tiempo y a veces no tenía tanto tiempo para dormir”.**

Entrevista #534. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sufro de insomnio, a veces se me complica demasiado o como no duermo casi, a veces aquí en la escuela me estoy durmiendo, llego a mi casa cansada”.**

Entrevista #432. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cuando tengo la carga de producción y escuela al mismo tiempo, me da mucho insomnio y me dificulta dormir, pero es por el mismo estrés que se me provoca y la presión de estar todo el día dando vueltas”.**

Entrevista #554. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si tienen dificultades para dormir: las dificultades para dormir y en particular la falta de sueño o insomnio se agravan con las exigencias académicas, mermando el desempeño de las alumnas y afectándoles en su capacidad de atención y estado de alerta durante la jornada educativa.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“En las clases de la mañana me cuesta mucho mantenerme despierta o prestar atención, porque por lo mismo me empiezo como que a dormir; o al momento de querer estudiar”.**

Entrevista #549. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues sí, creo que más en el hecho de estar prestando atención en clase. A veces sí tengo mucho sueño y necesito tomar, por ejemplo, un café o algo para poder aguantar”.**

Entrevista #488. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Casi siempre siento que no presto atención en clases, me siento cansada y saturada”.**

Entrevista #429. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Aquí, en clases, como no tengo mucha energía, así me la paso, durmiéndome y a veces nomás están hablando y siento que no le estoy prestando atención. O estoy consciente, pero no escucho”.**

Entrevista #432. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: derivado de las pocas horas y la deficiente calidad de sueño, las estudiantes experimentan agotamiento, falta de concentración y energía para atender las demandas escolares. Mantener la atención y la energía implica un constante esfuerzo en la vida académica de las estudiantes, esfuerzo que se ha normalizado.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.1.1. Carga

Lo definen desde la carga de sostener todas las responsabilidades que tienen encima, además de afectar su paz mental.

**“Es un momento en el que tienes mucha carga sobre ti, de que tengas muchas cosas pensando de que tienes que hacer esto o lo otro. Donde sientes que estás sobrecargada”.**

Entrevista #276. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“El estrés... Uy, el compañero de todo estudiante. No sé, la carga excesiva de algo, de una actividad o de pensamientos que te traen”.**

Entrevista #554. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen a su vez una serie de exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta para llevarlas a cabo con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Pues es una condición en el cuerpo en que estás sobresaturado, estás de que... no concluyes nada”.**

Entrevista #393. Estudiante universitaria de 28 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Es como un estado de, como de sobrecarga mental, por decirlo así; ok, bueno, esa sobrecarga mental para ti qué es, este es como ocuparse de muchas cosas tratando de hacerlos todos al mismo tiempo”.**

Entrevista #224. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés las universitarias: las experiencias del estrés académico son tan cotidianas que suelen asumirse como naturales e incluso necesarias en la vida de las estudiantes, a pesar del malestar físico y psicológico que implican; también las autoexigencias de salir adelante y cumplir con sus compromisos.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como todas aquellas situaciones propias de su proceso de formación académica, como lo son trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“Sí, cuando no tengo exámenes, cuando no tengo tiempo de hacer mis cosas, sobre todo en exámenes o con tareas que se me juntan ahí, sobre todo por la escuela”.**

Entrevista #216. Estudiante universitaria de 28 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, con todo lo que me llevaba la escuela, estudiar, estudiar, nada más. Por ejemplo, la escuela es muy demandante, las clínicas también”.**

Entrevista #534. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Usualmente si estoy muy estresada, lo tengo pero no tarda mucho y se puede quitar, ok, pero hubo como iniciando pandemia que tuve colitis aproximadamente un año continuo”.**

Entrevista #611. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“El no tener una tarea a tiempo. Suele ser frecuente. Me empieza a doler la parte baja del cerebro, o sea, de aquí del cuello, me empieza a dolor la cabeza, como a tensionar”.**

Entrevista #496. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: debido a las deficiencias del sueño y a las condiciones de estrés por las múltiples jornadas, pero particularmente la jornada escolar, las estudiantes han presentado diversas sintomatologías psicósomáticas. Las experiencias de malestar físico acompañan cotidianamente su vida académica.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma desde experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que estén atravesando.

**“Yo considero que estoy mal, pero como mencioné anteriormente, no estoy mal mal pero tampoco me siento bien”.**

Entrevista #321. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues a veces estoy bien, es como que me siento alegre, pero después me dan unos bajones donde siento que ya no puedo.”**

Entrevista #536. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 18.1.6. Enojo, irritabilidad

Transitar constante en la molestia, el enojo, la irritabilidad, la impotencia de no lograr establecer los límites internos y externos necesarios para llevar a cabo sus actividades de manera adecuada.

**“En exámenes, cuando estoy estresada, siento que soy muy sensible o irritable. Irritable. Cualquier cosa que me hagan me estresa o me altero”.**

Entrevista #216. Estudiante universitaria de 28 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Enojada. Sí, es que siento que ya es como que mi día a día. Pero es por la rutina”.**

Entrevista #470. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: los estados de ánimo de las alumnas son cambiantes y están asociados al enojo. Estas emociones representan respuestas adaptativas a las condiciones de exigencias cotidianas que les demandan tiempo y energía en su día a día.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“Siento que, como no duermo suficiente y a veces, cuando logro dormir, siento que me falta más descansar o cuando duermo bien, me levanto más cansada”.**

Entrevista #432. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“No, este, por ejemplo, ahorita hoy que me levanté, pues la verdad no tenía ganas de venir a la escuela, me sentía yo muy cansada y pues a veces las clases pues son muy pesadas”.**

Entrevista #467. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Sí siento que descanso porque cuando logro dormir, duermo por el mismo cansancio o pesadez, me quedo dormida, o sea sí duermo profundamente”.**

Entrevista #321. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Creo que sí, pero siento que más cuando duermo de día, siento que sí descanso más; por ejemplo, si eso hago, tarea antes de dormir, siento que no puedo, no me concentro”.**

Entrevista #611. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: el sueño reparador es una necesidad para el bienestar de las estudiantes. Aunque puedan encontrar momentos para descansar, es difícil lograrlo; aquellas alumnas que afirman poder dormir incluso no logran una experiencia del todo reparadora.

## Conclusión

El estudio tuvo como objetivo analizar el bienestar emocional de algunas estudiantes universitarias que desempeñan múltiples jornadas, incluidas actividades académicas, domésticas, de cuidado y profesionales. La investigación, que incluyó alumnas de la Facultad de Enfermería, Contaduría y Administración de Empresas de la Universidad Autónoma de Campeche, reveló importantes conocimientos sobre su salud emocional y diversas actividades diarias.

Los hallazgos indicaron que el número promedio de jornadas desempeñadas fue de 3.19, a las que dedican un promedio de 17.55 horas semanales. Las estudiantes destacaron que el entretenimiento visual a través de plataformas de *streaming* ofrecía un medio eficaz para desconectarse de sus actividades en curso, mientras que el uso de las redes sociales fue citado como una forma de relajación. Además, la convivencia familiar fue identificada como un factor crucial para crear espacios seguros y relajantes lejos de sus compromisos académicos; esto es particularmente importante dado que el estado de Campeche mantiene un estilo de vida con valores de unión familiar. El análisis enfatizó los roles vitales que desempeñan las redes sociales, las plataformas de entretenimiento y el tiempo en familia en sus actividades de ocio, brindando vías para la desconexión y la cercanía familiar, que contribuyen a su seguridad y bienestar. En cuanto a la pregunta sobre las dificultades para dormir debido a sus exigentes horarios, se identificó que las estudiantes luchaban por obtener un descanso adecuado, logrando a menudo dormir cinco horas o menos debido a presiones académicas. Esta falta de sueño afectó significativamente su estado de ánimo, rendimiento y bienestar general. Además, algunas informaron que padecían insomnio, les resultaba difícil conciliar el sueño debido a la fatiga intensa o experimentaban interrupciones frecuentes durante la noche, lo que afectaba aún más su bienestar y rendimiento. La investigación también reveló que su bienestar emocional está determinado por una combinación de factores, incluida su carga de trabajo académico, responsabilidades domésticas, funciones de cuidado y compromisos profesionales. Los hallazgos subrayaron la necesidad de intervenciones y sistemas de apoyo personalizados para lograr el bienestar emocional de las alumnas y sus éxitos académicos y laborales.

En conclusión, el estudio subraya el considerable impacto de las demandas académicas en el bienestar emocional de las estudiantes universitarias que intentan equilibrar múltiples jornadas; además, señala los efectos adversos de la falta de sueño y el insomnio en su estado de ánimo y bienestar general. Finalmente, la investigación contribuye a una comprensión más profunda de la salud emocional de las alumnas universitarias y sienta las bases para futuras investigaciones e iniciativas institucionales destinadas al apoyo de su bienestar integral.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.

- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# 8

## LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA DIVISIÓN DE LOGÍSTICA INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE CIUDAD JUÁREZ, CHIHUAHUA, MÉXICO

Laura Judith Chavez Mireles  
Consuelo Catalina Fernández Gaxiola  
Perla Ivette Gomez Zepeda  
Johana Medina Zarate  
Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez

### Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez, Chihuahua, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que la salud emocional de las estudiantes de la UTCJ se ve afectada por la falta de convivencia familiar y por dedicar su tiempo disponible a sus actividades académicas, lo que impacta en sus horas de sueño; asimismo las entrevistadas afirman no dormir bien o presentar insomnio; es decir que no descansan de forma adecuada por desvelarse en actividades que son su prioridad. Durante sus jornadas se sienten cansadas y con sueño, pero es en sus clases cuando no logran concentrarse o poner atención. Para ellas, el estrés representa una presión o angustia que aumenta con respecto a la acumulación de los pendientes que tienen, y es ocasionado principalmente por situaciones académicas que las llevan a somatizarlo. Regularmente su estado de ánimo presenta altibajos, enojo e irritabilidad.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

### Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez, donde se aplicaron un total de 30 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:30 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 30 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 8.1.** Características de las universitarias de la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez.

Muestra: 30 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	22.66	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	20%
		<b>Soltera</b>	70%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	10%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	23.33%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	76.66%	<b>TSU</b>	36.66%
		<b>Licenciatura</b>	60%
		<b>Maestría</b>	3.33%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez, el promedio de labores que realizan es de 3.23, a las que les dedican 29.76 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempe-

ñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 30 estudiantes universitarias de la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez, Chihuahua, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la División de Logística Internacional de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar, en donde también las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Por lo regular estoy con mi familia o voy con mi novio y los domingos vamos a unos partidos de fútbol”.**

Entrevista #278. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues convivencia con mi familia, convivo con mi mamá; voy a visitar a mi mamá, mis hermanos y pues salgo de noche con mi esposo”.**

Entrevista #337. Estudiante universitaria de 23 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 13.1.4. Actividades académicas

Abarca todas las acciones y dinámicas relacionadas con su proceso educativo fuera del aula. Las mujeres universitarias consideran la jornada educativa como una de las más demandantes y difíciles de sostener.

**“Me pongo a hacer trabajos, tareas que tengo pendientes para aprovechar el fin de semana sin tener nada que hacer aparte de estar con ellos”.**

Entrevista #157. Estudiante universitaria de 25 años, unión libre, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“A mí me gusta hacer tareas o me gusta, este, escuchar música, o sea las tareas que hago pues para adelantar lo de la semana para, no, que no se me junte, sí”.**

Entrevista #480. Estudiante universitaria de 45 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a los tiempos libres: para las estudiantes, que en su mayoría son solteras y sin hijos, la principal ocupación al tener tiempo libre es adelantar trabajos de la escuela, inclusive cuando están laborando o en la misma universidad; esto les deja pocas oportunidades para visitar a la familia, lo que se limita a un día o dos a la semana.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.1.2: Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, sí he tenido. No, no concilio el sueño, puedo cerrar los ojos, pero realmente mi cuerpo no descansa, mi mente está activa”.**

Entrevista #287. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“De cuatro veces en la semana sí batallo para dormir, sí me duermo, y me duermo dos horas y yo me despierto y ya no puedo dormir, ya es insomnio”.**

Entrevista #685. Estudiante universitaria de 34 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.1.1. Dormir bien

Refiere a la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también su profundidad y continuidad, sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse y sentirse descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.

**“No, la verdad no, es que es muy cansado; entonces, en cuanto toco la cama, me duermo”.**

Entrevista #138. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Ah, pues no, realmente no. Yo creo la verdad llego muy cansada que sí me duermo con facilidad”.**

Entrevista #278. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si tienen dificultades para dormir: las estudiantes, sin distinción de estado civil, al dedicarse a estudiar, tener un negocio propio o trabajar, pagar sus estudios o mantener a la familia, están en constante estado de alerta durante la noche para cumplir con los pendientes, lo que les impide tener un sueño reparador.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“No, no he podido descansar porque, porque siento que no me recupero bien de un día antes para empezar otro y ya, pues, lo tengo que hacer”.**

Entrevista #84. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“No, eh, me he sentido muy desgastada físicamente y, este, y tengo problemas de concentración debido a no descansar correctamente”.**

Entrevista #85. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña dos tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.3. Desvelo

Las mujeres universitarias conciben que su descanso se ve atravesado por la cantidad de carga académica, pues la oportunidad que tienen de realizar trabajos y tareas es por la noche, y regularmente expresan que es una cantidad considerable de proyectos. Esto tiene un especial incremento en el fin del ciclo escolar.

**“No, porque, porque como le repito, este, con el estrés de, de saber que tengo exposición o examen de madrugada, me levanto, estudié un ratito y ya otra vez un ratito me duermo y otra vez por, por el estrés”.**

Entrevista #388. Estudiante universitaria de 28 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las estudiantes, en su mayoría, se encuentran al final de sus estudios, por lo que el cumplimiento de la demanda de proyectos es su prioridad; ellas prefieren entregar lo pendiente antes que dormir de forma adecuada; sin embargo, esto resulta en una poca atención a lo largo de todas sus jornadas.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Yo creo que sí influye, porque no es lo mismo que andes muy activo para realizar las cosas a cuando vienes todo aflojerado, porque a veces ni pones atención y así, y no tienes ganas de hacer nada”.**

Entrevista #278. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“A veces me siento muy cabizbajo, ajá, en los ánimos; a veces mis amigos me dicen: ¿pues qué tienes?, así y no es tanto como que estoy molesta, porque a veces así lo, este, lo pueden notar”.**

Entrevista #390. Estudiante universitaria de 28 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Y a veces la cabeza me duele, me bloqueo con facilidad; entonces, si estoy un ratito haciendo el trabajo, pues me empieza a doler la cabeza, me bloqueo y ya no quiero avanzar”.**

Entrevista #95. Estudiante universitaria de 26 años, casada, estudiante de maestría que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Influye mucho porque últimamente he estado muy, este, distraída en las clases, de que me da sueño y pues, pues no pongo mucha atención por estar pendiente a no estarme durmiendo en las clases”.**

Entrevista #147. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las estudiantes muestran baja energía al no descansar adecuadamente; reflejan falta de concentración en sus jornadas académicas, laborales, del hogar, del cuidado de los otros y empresariales, así como ganas de no hacer nada e incluso expresión de malestar aunque no estén enojadas, lo que afecta su entorno.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen, demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Cuando siento que no puedo realizar algo a pesar del esfuerzo de que estoy haciendo, y empieza a sentir mucha frustración en mis, en mis sentimientos y en mi cuerpo, se empieza a reflejar como ansiedad”.**

Entrevista #85. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Bueno, para mí el estrés es sentirme preocupada, es sentirme, este, eh... presionada, y pues a veces es tanto esos sentimientos o esas emociones”.**

Entrevista #390. Estudiante universitaria de 28 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.5. Acumulación de pendientes

El aumento del estrés y todos los factores participantes generan que la situación se convierta en un proceso incapacitante para la mujer en cuestión, pues finalmente ella no termina de realizar sus actividades pendientes, mismas que se siguen acumulando. Tiene un mecanismo basado en el autosabotaje.

**“Pues siento que el estrés es como cuando se te acumulan muchas cosas y es como que te cierras, ¿no?, que no sabes qué hacer, te estresas”.**

Entrevista #292. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Acumulación de todas las tareas que tenemos, que sea pues, como dice, el trabajo de la casa, de la escuela”.**

Entrevista #659. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: para las estudiantes, el estrés implica sentirse agobiadas debido a la sobrecarga de carácter laboral, estudiantil y emocional; perciben que es ocasionado por las actividades que no logran concretar en tiempo y forma, llegando a sentirse frustradas.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como todas aquellas situaciones propias de su proceso de formación académica, como lo son trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“Nos dejaron muchas tareas y proyectos, y pues yo tenía que hacer otras cosas aparte de la escuela, entonces no dormía nada, porque, pues me dormía hasta las 3 o 4 de la mañana haciendo las tareas que tenía”.**

Entrevista #138. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, cuando tengo proyectos o exámenes que se me junta todo, que tengo que estudiar, tengo que hacer más cosas... es cuando de plano tengo mucho estrés”.**

Entrevista #334. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Me pongo de mal humor y me da mucha sentimiento todo, te dan muchas ganas de llorar... ah, que se me cae el cabello cuando estoy estresada, también lo que me empieza a morder las uñas”.**

Entrevista #86. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, de hecho, he tenido que tomar pastillas para dormir, el cabello se me cae mucho y me bajan las defensas y me da anemia; entonces sí me ha enfermado, o sea, en cuestión de salud es donde me ha afectado”.**

Entrevista #685. Estudiante universitaria de 34 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las alumnas se ven afectadas en sus estados de ánimo, presentan mal humor, aislamiento, insomnio y fatiga mental; también afectaciones en su salud, como anemia, caída de cabello, dolores de cabeza. Además el rol de estudiante representa una carga significativa en sus vidas.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se percibe como experimentar paulatinamente múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que estén atravesando.

**“O sea, cuando ando de buenas, sí pueden platicar bien conmigo y tú, cuando ando de malas, nada más les estoy contestando, pues estoy muy a la defensiva”.**

Entrevista #84. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Me siento bien como tres días a la semana y los otros días me siento devastada; siento que no voy a poder, pero regularmente es como un sube y baja”.**

Entrevista #301. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 18.1.6. Enojo, irritabilidad

Transitar constante entre la molestia, el enojo, la irritabilidad, la impotencia de no lograr establecer los límites internos y externos necesarios para llevar a cabo sus actividades de manera adecuada.

**“Pues a veces he estado muy enojada porque pues con la falta de sueño y a veces con el estrés de las tareas me siento muy frustrada y siempre estoy enojada siempre”.**

Entrevista #147. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Regularmente intento ser una persona muy activa, pero mi estado de ánimo se afecta porque cuando estoy con mucha presión, este, pues quisiera explotar con todos, entonces sí, sí afecta mucho”.**

Entrevista #337. Estudiante universitaria de 23 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: se detectó que la mayoría de las estudiantes prefieren aislarse, ya que estar en constante tensión por la cantidad de trabajo hace que el trato con otras personas no sea adecuado; por lo tanto prefieren no involucrar en sus constantes cambios de ánimo a familiares y amigos, donde el enojo resalta.

## Conclusión

Con apoyo del psicólogo a cargo de la carrera, el Lic. Javier Eduardo Esparza Díaz, se analizaron los hallazgos para determinar de una manera más adecuada, y apegada al aspecto emocional, las conclusiones que a continuación se describen. Las estudiantes de la Universidad Tecnológica de Ciudad Juárez de la División de Logística Internacional tienen un perfil de mujeres que dejan de lado sus necesidades básicas para poder cumplir con las actividades de cada una de las múltiples jornadas que realizan. Al dejar de satisfacer sus necesidades básicas, impactan en el ámbito emocional en dos aspectos: en primer lugar, la parte física, que debe estar regulada para que su parte emocional también esté regulada. Al no comer y no dormir bien, las estudiantes están más irritables, al punto de desarrollar ansiedad y a su vez desestabilidad emocional, que posteriormente les genera estrés.

Se encontró que las alumnas objeto de estudio de esta investigación manifestaron no dormir bien por estar preocupadas por sus tareas —no logran conciliar un sueño reparador de mínimo seis horas, aunque lo ideal deberían ser de siete a nueve horas de sueño. De este modo realizan sus actividades con desánimo, sin concentrarse de forma adecuada en ninguna de las jornadas. Asimismo, al preocuparse y sin haber cubierto de forma adecuada sus necesidades básicas, las alumnas pasan por un estado de estrés por alcanzar sus objetivos hasta llegar a sentirse ansiosas. Cuando el resultado no es satisfactorio en el logro de sus metas, las estudiantes se sienten tristes, se aíslan y tienen un comportamiento pasivo-agresivo, dejando de ser proactivas en sus jornadas. Lo anterior resalta que las estudiantes no jerarquizan las actividades al realizar cada una de sus jornadas; esto las conduce al desborde de sus emociones, las cuales, al no estar reguladas, empiezan a somatizarse; así llegan a presentar anemia, caída del cabello y dolores de cabeza; inclusive, para poder sobrellevar estas afectaciones, en algunos casos requieren medicamentos especializados.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# 9

## LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LOS DEPARTAMENTOS DE INGENIERÍA INDUSTRIAL Y MANUFACTURA Y ELÉCTRICA Y COMPUTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ, CHIHUAHUA, MÉXICO

Karla Gabriela Gomez Bull  
Alejandra Flores Sanchez  
Margarita Portillo Reyes  
Deysi Guadalupe Marquez Gayosso  
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

### Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de los Departamentos de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Chihuahua, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las entrevistadas desempeñan 3.41 jornadas en promedio, a las cuales dedican 31.74 horas semanales, esto ha generado que cuenten con pocas horas para dormir, en las que la mayoría no descansa. En consecuencia, se ha visto afectado su desempeño académico con problemas para concentrarse y somnolencia; han experimentado situaciones de estrés a causa del contexto académico y laboral en forma de dolor y síntomas físicos, así como rumiación del pensamiento. Estas situaciones también han generado cambios en su ánimo, pues a pesar de que la mayoría trata de mantenerse alegre, las entrevistadas expresaron que con frecuencia se sienten irritables y enojadas.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

### Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de los Departamentos de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en los Departamentos de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, donde se aplicaron un total de 31 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:28 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 31 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 9.1.** Características de las universitarias de los Departamentos de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Muestra: 31 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	22.03	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	3.22%
		<b>Soltera</b>	80.64%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	16.12%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	16.12%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	83.87%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de los Departamentos de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, el promedio de labores que realizan es de 3.41, a las que les dedican 31.74 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de los Departamentos de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de los resultados de la investigación cualitativa realizada a 31 estudiantes universitarias de los Departamentos de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Chihuahua, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas del Departamento de Ingeniería Industrial y Manufactura y Eléctrica y Computación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales  
Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés, esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de ellas consideraron el uso de redes sociales, que, si bien lo hacen diariamente, también lo valoran como parte de una desconexión.

**“Cuando es tiempo para mí, veo series, me gusta ver series y comer comida chatarra, y cuando hay que salir, pues, salimos al cine o al parque tal vez, con mis hijos”.**

Entrevista #374. Estudiante universitaria de 32 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Estar en la cama acostada viendo películas o series coreanas, mi tiempo libre, o a veces también me gusta mucho estar escuchando podcast de, de terror”.**

Entrevista #309. Estudiante universitaria de 25 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar, en donde también las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“No sé, voy a algún parque a... a llevar a mi niño, más que nada, a que se divierta, o salgo a comer a... o sea, que no sea en el hogar”.**

Entrevista #602. Estudiante universitaria de 21 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“A estar con mi familia, con mi... con mis amigos, y normalmente ya los domingos los dedico para mí”.**

Entrevista #601. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a los tiempos libres: de acuerdo con las respuestas recopiladas por las estudiantes, la mayor parte del tiempo libre lo dedican al entretenimiento en plataformas, así como a la convivencia con los miembros de su familia, ya que consideran que es importante mantener ese contacto.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, demasiadas... este no, no es fácil dormir cuatro horas de lunes a jueves, hasta viernes”.**

Entrevista #99. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí. Es que mi bebé todavía toma pecho, entonces en la noches todavía me pide y pues ahí entre me despierto cuando me pide”.**

Entrevista #311. Estudiante universitaria de 22 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.1. Dormir bien

Refiere la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también su profundidad y continuidad sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse sintiéndose descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.

**“No, no he tenido dificultades, pero porque siento que termino muy cansada el día, entonces lo único que quiero es dormir. Puedo aprovechar mis tiempos de equilibrio, es dormir”.**

Entrevista #692. Estudiante universitaria de 25 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“No. No, la verdad es que soy una persona que no funciona si no duerme, entonces sí priorizo lo que es el sueño”.**

Entrevista #90. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las entrevistadas tienen dificultades para dormir: la mayoría de las participantes manifestaron que tienen muy pocas horas para dormir, por lo que se sienten agotadas durante el día. Sin embargo, también hubo quienes mencionaron priorizar sus horas de sueño, el cual es reparador; eso las ayuda a mantenerse activas en el día.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Mi cuerpo, pues simplemente entra en un estado de que me duele la cabeza, este, se me cae el pelo y tengo demasiada fatiga, así”.**

Entrevista #601. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, aparte de esto, pues problemas intestinales y todo eso a raíz de... de cuestiones de estrés y pues sí”.**

Entrevista #90. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.9. Rumiación del pensamiento

Patrón de pensamientos repetitivos y persistentes sobre sus preocupaciones, problemas o situaciones pasadas o futuras. Las mujeres universitarias tienden a obsesionarse con ciertos temas o eventos, propios de su dinámica, de modo que los analizan una y otra vez en sus mentes sin llegar a una conclusión satisfactoria.

**“Como yo lo siento, es algo que siempre estás pensando, que te presiona, que, pues, no te deja descansar. Es algo que, pues sí, algo que te molesta, algo que sobrepiensas”.**

Entrevista #87. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Cuando te sientes agobiado o preocupado, que sobrepiensas las cosas, con presión de que no sale, cansado, desesperado”.**

Entrevista #146. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes describen el estrés como un proceso en el que el malestar emocional o psicológico se manifiesta en síntomas físicos y en una rumiación persistente de pensamientos. Cuando hablan de dolor o síntomas físicos, mencionan dolores de cabeza, caída del cabello, fatiga, problemas intestinales.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como todas las situaciones propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“En las calificaciones, si no pude entregar un trabajo o algo por las demás actividades, me, me estreso mucho, me empiezo a echar la culpa y todo”.**

Entrevista #602. Estudiante universitaria de 21 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, tener muchas actividades por realizar y que se entreguen muy próximas, saber cómo distribuir el tiempo para la entrega”.**

Entrevista #66. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.7. Situaciones laborales

Se conciben como las situaciones propias de su desempeño laboral, como la atención al cliente, procesos de cobro, facturación, corte, procesos creativos, trato con otros colaboradores o con líderes, etcétera.

**“Me presionan relativamente, trabajo con muchas áreas, entonces me están presionando y me estresa con eso de no saber a quién hacerle caso, con quién trabajar”.**

Entrevista #116. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Por el trabajo, sí, en el estrés, me estreso mucho en el trabajo... de, ya, ya, se debe por los jefes de grupo que tengo. Como el ambiente laboral es lo que me afecta, siento que me, me hostigan mucho”.**

Entrevista #588. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las situaciones de estrés que manifiestan atravesar las estudiantes universitarias son de origen académico por la carga excesiva de trabajos y proyectos, así como por las situaciones laborales debido a la presión ejercida por sus superiores.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Soy una persona muy feliz, soy una persona muy positiva, entonces creo que eso ayuda muchísimo, yo aquí, venir a la escuela, lo estoy disfrutando mucho, creo que por mi edad, entonces lo disfruto mucho”.**

Entrevista #374. Estudiante universitaria de 32 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues que siempre estoy muy positiva, siempre quiero hacer las cosas bien para, pues, para sentirme satisfecha conmigo misma”.**

Entrevista #602. Estudiante universitaria de 21 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.6. Enojo, irritabilidad

Transitar constante entre la molestia, el enojo, la irritabilidad, la impotencia de no lograr establecer los límites internos y externos necesarios para llevar a cabo sus actividades de manera adecuada.

**“Pues yo trato de, de siempre estar alegre, de ser positiva, pero cuando empiezo, me he dado cuenta que últimamente me estoy... tengo mucha irritabilidad”.**

Entrevista #588. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues últimamente siento que todo me molesta y que todo me enoja, que soy muy... me irrito muy fácilmente”.**

Entrevista #309. Estudiante universitaria de 25 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: regularmente el estado de ánimo entre la mayoría de las universitarias es alegre y optimista, disfrutaban su papel de estudiantes; sin embargo, algunas expresan que

últimamente han estado en situaciones que las alteran, haciéndolas sentir enojadas o más irritables de lo normal.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“No, a veces siento que nada más cierro los ojos y ya, o sea, los abro y ya rápido, como que muy poquito”.**

Entrevista #344. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“No, yo creo que la mayoría de las veces no descanso bien porque siempre estoy pensando en, ya sea que tengo un examen o qué voy a hacer de comer mañana, o no sé”.**

Entrevista #374. Estudiante universitaria de 32 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Sí, sí descanso; hay días que, pues, no puedo dormir por ciertas cosas, pero la mayoría de veces sí logro descansar”.**

Entrevista #165. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**—Sí. —Entonces, este, ¿el tiempo que dedicas a dormir descansas completamente? —Sí, ya no escucho nada.**

Entrevista #309. Estudiante universitaria de 25 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: en lo referente a los periodos para dormir, se encontró que la mayoría no tiene un descanso adecuado, lo cual merma el desempeño en sus actividades; por otra parte, algunas mencionaron que sí logran tener un sueño reparador.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“En mi caso, sí me ha pasado que no vengo a la escuela porque estoy muy cansada, y otras veces que sí vengo, pues, casi siempre es como que, ¡ay!, me siento muy cansada o tengo mucho sueño”**

Entrevista #341. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues ahora que ya trabajo, sí siento como que me bajo, porque sí, como que ya no duermo, entonces llego más cansada. Estoy más apagada en las clases a que si no trabajara”.**

Entrevista #100. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y

pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Pues sí, influye mucho, porque por ejemplo, en las clases a veces, sí, pongo atención, pero a veces como que no me captan las ideas del cansancio que tengo”.**

Entrevista #602. Estudiante universitaria de 21 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Cuando no vengo bien descansada, pierdo la concentración rápido, no puedo realizar y tareas difíciles, porque estoy más dormida que despierta”.**

Entrevista #66. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: aquí se observa una interacción compleja entre el estado físico y mental de las estudiantes, ya que primero se destaca el impacto del cansancio y la somnolencia en su capacidad de concentración y motivación. La sensación de fatiga física o mental puede obstaculizar el rendimiento.

## Conclusión

Esta investigación fue realizada con estudiantes universitarias del norte del país, específicamente del área de ingeniería. Las entrevistadas desempeñan 3.41 jornadas en promedio, a las cuales les dedican 31.74 horas a la semana. La cantidad de tiempo que dedican a sus jornadas les deja poco tiempo libre, el cual en su mayoría lo dedican a entretenimiento visual, así como a la convivencia con su familia, como llevar a sus hijos al parque, o con amigos.

Se encontró en esta investigación que la elevada cantidad de horas dedicadas a dichas jornadas ha tenido un efecto en la salud emocional de las entrevistadas; es el caso de quienes cuentan con pocas horas para dormir, y aunque algunas mencionan que sí pueden descansar bien porque priorizan el sueño, la mayoría siente que no lo hace completamente. En consecuencia, tienen problemas para concentrarse y rendir, se sienten somnolientas y cansadas durante las clases. Además el estrés ha tenido efectos sobre las entrevistadas; se manifiesta en síntomas físicos, como dolor de cabeza, caída de cabello, problemas intestinales, entre otros. Algunas universitarias expresaron que les afecta en forma de rumiación del pensamiento, ya que piensan demasiado en las situaciones que las tienen presionadas. Estos padecimientos han sido causados sobre todo por la carga académica que experimentan actualmente, debido a lo que tienen que organizar su tiempo para cumplir con entregas y actividades propias de la licenciatura que cursan. Conviene resaltar que esto también puede deberse a las exigencias propias que tienen las carreras de ingeniería dentro de la institución donde se realizó la investigación.

Otro factor que emergió como generador de estrés fue el contexto laboral, sobre todo cuando tienen que reportar actividades a varias personas, lo que implica recibir órdenes de más de un jefe, situación que les genera confusión. También afirmaron que en ocasiones el ambiente que viven en el contexto laboral las ha hecho sentirse hostigadas. En este sentido cabe mencionar que la mayoría de las entrevistadas se desempeña laboralmente dentro de la industria maquiladora, debido al perfil de sus estudios.

La elevada cantidad de actividades que realizan, como resultado de sus múltiples jornadas, las hace experimentar situaciones de estrés, que incluso ya se manifiesta físicamente en algunas de las entrevistadas. Es importante señalar que, respecto a su estado de ánimo, aunque la mayoría trata de mantenerse alegres y positivas ante las situaciones que se les presentan, se encontró que el común denominador en las entrevistadas es el enojo y la irritabilidad; ahora se molestan con situaciones que antes no les generaban enfado.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L.** (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L.** (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas En La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN EL DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA INDUSTRIAL, SISTEMAS COMPUTACIONALES Y CIENCIAS BÁSICAS DEL TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO, CAMPUS CIUDAD CUAUHTÉMOC, CHIHUAHUA, MÉXICO

10

Nancy Ivette Arana De Las Casas  
Laura Gabriela Villanueva Romero  
Brenda Rivera Avitia  
Odil Erives Villalobos

Tecnológico Nacional de México Campus Cd. Cuauhtémoc

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas del Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México, Cuauhtémoc, Chihuahua, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que, en el contexto socioeconómico actual de la región de Ciudad Cuauhtémoc, las estudiantes se enfrentan al reto de cumplir con varias jornadas, lo que las expone a dificultades para descansar; en este sentido enfrentan diversos retos, como el cansancio, el estrés, problemas de concentración y poca socialización. Estos factores afectan directamente la salud emocional de las estudiantes; sin embargo, ellas afrontan estas situaciones complejas manteniendo una actitud positiva.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso del Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en el Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México donde se aplicaron un total de 33 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:28 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 33 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 10.1.** Características de las universitarias del Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México.

Muestra: 33 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.42	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	3.03%
		<b>Soltera</b>	96.96%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	0%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	3.03%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	96.96%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias del Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México, el promedio de labores que realizan

es de 3.30, a las que les dedican 24.09 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso del Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 33 estudiantes universitarias del Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México, Cuauhtémoc, Chihuahua, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas del Departamento de Ingeniería Industrial, Sistemas Computacionales y Ciencias Básicas del Tecnológico Nacional de México. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí he tenido dificultades para poder dormir, eso cuando más bien en temporadas de exámenes, que la presión aumenta, como que... pues sí, es difícil conciliar el sueño”.**

Entrevista #24. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, he batallado a veces para dormir. Porque como que me siento muy cansada y de lo mismo cansada, no me puedo dormir”.**

Entrevista #9. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

#### ■ Categoría 14.1.1. Dormir bien

Refiere a la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también la profundidad y continuidad del sueño, sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse sintiéndose descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.

**“Ah... no, para poder dormir, no. Sí duermo bien; me despierto durante las noches varias veces, pero no duro en conciliar el sueño otra vez”.**

Entrevista #82. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“No, es que fíjese que yo soy de esas personas que para dormir soy bien buena... me duermo como a las 9:00, 9:30 y ya pues hasta las 6:00 que me levanto”.**

Entrevista #1. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si tienen dificultades para dormir: es una constante que las estudiantes presenten una correlación entre su carga laboral y académica y dificultades para dormir, especialmente a finales de semestre; por otra parte, algunas de las entrevistadas expresan que, independientemente de cualquier situación, no presentan problemas para dormir.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

#### ■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Influye mucho, mientras más cansada esté, menos atención pongo. No, no se me pegan las cosas que estoy viendo y tengo que invertir más tiempo en mi casa para entender toda lo de la clase”.**

Entrevista #29. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Sí influye significativamente, porque cuando no tengo mucha energía, no me concentro, y es cuando cometo más errores dentro de la escuela o en mi vida cotidiana”.**

Entrevista #24. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

#### ■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Pues sí, influye porque te sientes... hasta desanimada, con baja energía, te enfadas más rápido; en las clases o lo que quieres es descansar, o estás pensando en descansar”.**

Entrevista #8. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí me hace falta descansar más. En la escuela me duele la cabeza a veces, o no puedo concentrarme en lo que estoy haciendo”.**

Entrevista #37. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: una de las principales consecuencias de que las estudiantes tengan diferentes actividades es definitivamente el cansancio, que afecta sus actividades académicas, toda vez que estas requieren mayor atención y concentración en comparación con las actividades laborales o de cuidado de otros.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.1. Carga

Lo definen como la carga de sostener todas las responsabilidades que tienen encima, lo que además afecta su paz mental.

**“(Llanto) Sí estoy muy estresada. Sí. Son muchas obligaciones, muchas cosas. Tal vez el estrés sea este sentimiento que tengo. Sí, son muchas cosas, muchas tareas, muchas, y mucho trabajo a veces, eh”.**

Entrevista #14. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Muchas actividades que hacer durante el día, cuando llega un punto en el que ni siquiera sabe cómo dividirse en tantas actividades y se estresa porque no puede terminar al 100% una o la deja incompleta”.**

Entrevista #487. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Pues es que yo siento que es como una, pues como siempre sentirte como presionada, o fastidiada o cansada de algo”.**

Entrevista #110. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sientes presión, o sea, todo lo que... todo lo que no puedes cumplir y que llega un punto en el que dices que no lo puedes hacer, y ahí es donde te sientes estresado”.**

Entrevista #33. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: cuando las estudiantes tienen estrés, se sienten abrumadas por la presión de cumplir con muchas responsabilidades académicas, laborales y personales, tantas que, en determinado momento, no les es posible cumplir con todas, lo que detona episodios de ansiedad.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierres de ciclos escolares.

**“Cuando es temporadas de exámenes y que se juntan, pues no solo exámenes, sino proyectos, exposiciones y cosas, no logro organizar mi tiempo”.**

Entrevista #24. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Como que me presiono mucho, pues, por hacer muchas cosas, pienso yo, o hacerlas bien, y eso me genera estrés, o sea, por ejemplo, hacer las cosas de la escuela bien”.**

Entrevista #110. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.7. Situaciones laborales

Se conciben como aquellas propias de su desempeño laboral, como la atención al cliente, procesos de cobro, facturación, corte, procesos creativos, trato con otros colaboradores o con líderes, etcétera.

**“Moviendo constantemente en mi trabajo para que no me lleguen a juzgar, o así, también”.**

Entrevista #55. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En un trabajo siempre hay cosas que te estresan, pienso. Por las personas o por tus jefes o así”.**

Entrevista #110. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las estudiantes expresan sentirse constantemente presionadas por tener un desempeño académico y laboral excelente; se autoexigen por temor a ser juzgadas por jefes, familiares, amigos, parejas y docentes por no cumplir con todas sus expectativas.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**“Siempre he pensado que todo tiene solución, excepto cuando te vas a morir o algo así, pero de ahí en fuera yo creo que se puede resolver; o sea, si se puede resolver, para qué te preocupas”.**

Entrevista #31. Estudiante universitaria de 38 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Obviamente me siento mal, pero después pienso las cosas, pues ya pasó, no puedo hacer nada, qué puedo hacer para que no me pase otra vez”.**

Entrevista #32. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad, y de que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Pues siempre así. Siempre alegre, feliz, no sé, relajada, sí, sí, sí (risas). Me tomo las cosas con bastante calma”.**

Entrevista #31. Estudiante universitaria de 38 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cuando estoy aquí en la escuela, que estoy con mis amigos, me la paso bien padre, trato de siempre estar riéndome o bromeando con ellos”.**

Entrevista #28. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran generalmente su estado de ánimo estas mujeres universitarias: las estudiantes, a pesar de enfrentar momentos difíciles relacionados con sus diferentes actividades, no se dan por vencidas fácilmente. Tratan de mantener una actitud alegre y positiva. Perciben la escuela como un espacio en donde se pueden sentir contentas, en comparación con otros lugares.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.1. Dormir/descansar

Se refiere a permanecer en casa, específicamente en posición de reposo, ya sea durmiendo o no. También aplica para los días en los que se puede extender las horas de sueño, es decir, cuando se levantan más tarde.

**“Trato de aprovecharlos en cuestión de descansar, como de: ‘Ah, me levanto tarde’, o así”.**

Entrevista #31. Estudiante universitaria de 38 años, casado(a), estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Si me toca descansar en la mañana, prefiero dormir, porque, pues, me levanto muy temprano entre semana”.**

Entrevista #47. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales

Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés, lo que genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las entrevistadas consideraron el uso de redes sociales, que, si bien lo hacen diariamente, también lo perciben como parte de una desconexión.

**“Son tiempos para mí, porque si no tengo nada que hacer, puedo agarrar mi celular, hacer cosas mías”.**

Entrevista #33. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Tengo mi... es mi tiempo libre. Lo aprovecho... pues en mi teléfono, la verdad, me tiene sin vida el Tiktok”.**

Entrevista #47. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a su tiempo libre: definitivamente las estudiantes aprovechan cualquier oportunidad para dormir. Si disponen de poco tiempo libre, acceden a las redes sociales, especialmente a TikTok. Pocas estudiantes mencionan dedicar este tiempo para estar con su familia, como consecuencia de ser estudiantes foráneas.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“Es que no acabé tal tarea y la tengo que llevar mañana y no duermo, o sea, duermo, pero no descanso, siento que no estoy descansando por... por estar pensando por lo mismo”.**

Entrevista #9. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“No. A veces que me levanto más cansada de lo... de lo que estaba antes de acostarme”.**

Entrevista #47. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Sí. O incluso también, saliendo de la escuela, a veces salimos más temprano, me voy a mi casa, como y me duermo”.**

Entrevista #32. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Me ha pasado que llego súper cansada, me duermo y es como que ese poquito que duermo... muy reparador, porque me despierto ya tranquila, con energía”.**

Entrevista #28. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las preocupaciones son la constante más significativa de que las entrevistadas no puedan tener un sueño reparador; pocas son las que expresan el poder descansar y levantarse con la energía suficiente para cumplir con todas sus actividades diarias.

## Conclusión

Ciudad Cuauhtémoc es un municipio del noroeste del estado de Chihuahua. Su ubicación geográfica lo convierte en la puerta de la sierra, esto implica que muchos de las y los estudiantes de la institución donde se desarrolló el presente caso de estudio vienen de dicha región, por lo tanto, se consideran foráneos. A ella se suma el hecho de que la mayoría de la comunidad estudiantil tienen que trabajar para sustentar sus estudios y apoyar la economía familiar. Este es uno de los factores más importantes para que nuestras estudiantes estén involucradas como mínimo en tres jornadas, lo cual genera que ellas se encuentran constantemente con una gran cantidad de tareas, lo que las lleva a estresarse, ya que se encuentran altamente comprometidas con sus diversas jornadas y se autoexigen para el desempeño óptimo en cada una de ellas.

Por otra parte, la falta de un sueño reparador es una constante, lo que conlleva a que el cansancio se vuelva una parte significativa de la vida de las estudiantes, afectando su desempeño escolar, pues incide en su capacidad de concentración, de la misma manera que influye negativamente en sus actividades laborales y sus relaciones sociales. En consecuencia, su escaso tiempo libre lo destinan principalmente al descanso; al respecto mencionan realizar raramente actividades de ocio con familiares o parejas. Por falta de tiempo o exceso de actividades, las estudiantes cada vez tienen una relación menos cercana con sus familias, además expresan que sus amigos o pareja son parte de su contexto académico o laboral, lo cual implica que hay poca convivencia o relaciones con otras personas fuera de estos círculos. Por último, es importante mencionar que, a pesar de las dificultades relacionadas con las múltiples jornadas, las estudiantes muestran una admirable capacidad de resiliencia, afrontando las situaciones con una actitud alegre y positiva, incluso cuando el cansancio y el estrés forman parte de su día a día.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.

- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

**LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS  
QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS.  
UNA INVESTIGACIÓN EN LA DIVISIÓN DE CONTABILIDAD  
CORPORATIVA, CIENCIAS DE LA SALUD  
Y TECNOLOGÍA AMBIENTAL DE LA UNIVERSIDAD  
TECNOLÓGICA FIDEL VELÁZQUEZ, NICOLÁS  
ROMERO, ESTADO DE MÉXICO, MÉXICO**

Alejandra Martínez Salazar  
Erika Toledo Trejo  
Jesús Nicolás Bermúdez  
Universidad Tecnológica Fidel Velázquez

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez, Nicolás Romero, Estado de México, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las múltiples jornadas que desempeñan las estudiantes universitarias van desde la académica, pasando por las labores domésticas y la jornada de labor de cuidado de los otros, hasta la jornada de labor organizacional o profesional. Entre las situaciones que más impactan en su desempeño se encuentra la carga de actividades en la jornada académica en periodos de evaluación, es entonces cuando se manifiestan problemas de concentración, somnolencia y cambios de ánimo; incluso, en algunos casos, se ha presentado el estrés. Sin embargo, una adecuada organización de tiempos y el apoyo emocional —convivir y pasar tiempo libre con su círculo familiar y de amistades— es importante para que logren un buen estado emocional, se sientan alegres y logren sus distintos objetivos.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez, donde se aplicaron un total de 30 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:27 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 30 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 11.1.** Características de las universitarias de la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez.

Muestra: 30 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	21.56	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	6.66%
		<b>Soltera</b>	93.33%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	0%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	10%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	90%	<b>TSU</b>	13.33%
		<b>Licenciatura</b>	86.66%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez, el promedio de labores que realizan es de: 3.60, a las que les dedican 15.73 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 30 estudiantes universitarias de la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez, Nicolás Romero, Estado de México, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la División de Contabilidad Corporativa, Ciencias de la Salud y Tecnología Ambiental de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que fueron emergiendo a lo largo del proceso de análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar, en donde también las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Salir los domingos. Sí es como dedicarle tiempo a mi familia, a mis hermanos y a mi mamá bien”.**

Entrevista #774. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Paso tiempo con mi familia, vemos una película o salimos a comer, depende lo que decida mi papá”.**

Entrevista #852. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.6. Convivencia con amigos

Se refiere a las interacciones y relaciones que comparten las estudiantes con personas con las que hay afinidad. Abarca pasar tiempo juntos, compartir experiencias, intereses y apoyarse mutuamente. La convivencia con amigos, para las mujeres universitarias, puede manifestarse de diversas formas, como salir a comer, ver películas, salir a lugares cercanos, en el entendido de que el objetivo es pasar tiempo de calidad juntos.

**“Lo que hago es escuchar música o salir con amigos o simplemente quedarme en casa”.**

Entrevista #740. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Más tiempo para mí, como pues arreglarme o ir, este, a alguna plaza a comer o salir con amigos”.**

Entrevista #777. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a su tiempo libre: se encontró que el tiempo libre lo tienen los fines de semana y lo dedican a convivir con la familia, entendiendo como familia la madre, padre, hermanos y pareja. Resalta la importancia de la figura materna y paterna y la importancia de las relaciones afectivas positivas.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Sí afecta, porque no me comprometo 100% a la universidad. No pongo atención en lo que estoy viendo en la clase porque las últimas horas, pues es cuando ya tengo muchos sueño... llegando no, no me concentro”.**

Entrevista #851. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Siento cansancio y no me concentro, lo cual afecta mi aprendizaje. A veces, en la clase, me duermo, y es más en las últimas horas que no rinde mi energía”.**

Entrevista #852. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Sí, en que no estoy concentrada, en que no he dormido bien, en que ya me siento cansada, en que no estoy de buen humor, y pues eso es lo que más afecta al momento de hacer cualquier tipo de cosas”.**

Entrevista #743. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Llego muy cansada a la escuela y hay veces que, a media clase, ya me estoy muriendo de sueño porque pues no dormí, no descansé”.**

Entrevista #774. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las entrevistadas refieren presentar cansancio, que ocasiona que no puedan concentrarse a lo largo de sus distintas jornadas, pues se distraen con facilidad. Señalan que su energía no es suficiente y presentan sueño durante sus actividades.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.8. Impotencia, desespero

El estrés genera, en la mujer universitaria, una percepción alterada de la realidad, por lo cual la manera en la que recibe los eventos de su cotidianidad puede despertar emociones desfavorables al respecto; además la limitación de concluir tareas o la acumulación de pendientes generan sensación de frustración.

**“Frustraciones que tienes acerca de... ya sea de la escuela o del trabajo, ya que, pues en la escuela a veces tienes demasiada tarea, proyectos”.**

Entrevista #838. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Las cosas bien, o no te salen como tú querías y pues te estresas. Sería como un estado de ánimo que sería el enojo, porque te desquitas con cualquier cosa o con cualquier persona”.**

Entrevista #848. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.7. Bloqueo mental

Lo consideran como generador de un estado de shock o bloqueo mental que no permite que los pensamientos sean objetivos, por lo que la realidad que se percibe es alterada y no se llega a una solución satisfactoria.

**“Cuando estás en situaciones abrumadoras que no te dejan realizar tus actividades”.**

Entrevista #852. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Muchas cosas en mente, no te puedes concentrar en solo una y, este, piensas en demasiadas cosas y no te concentras solo en una”.**

Entrevista #858. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes emprendedoras que realizan varias jornadas suelen presentar bloqueo mental que no les permite concentrarse en las actividades que tienen que realizar; incluso refieren no logran concluir las. El estrés se manifiesta en su estado de salud, por ejemplo mediante salpullidos, gastritis y parálisis facial.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Me dio una parálisis facial por el estrés y que... pues actualmente tengo que controlarlo un poco, porque, pues, me puede volver a dar”.**

Entrevista #750. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, de hecho, apenas me detectaron gastritis nerviosa... okay, este, también, no sé... cuando yo estoy muy estresada me enoja muy fácil, este, me pongo a llorar cuando no me salen las cosas”.**

Entrevista #859. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“Sí, por ejemplo, al entregar los trabajos y que tenga un trabajo en equipo que entregar, y los integrantes del equipo no lo hagan y todo me lo dejen a mí”.**

Entrevista #739. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, es en cuestiones académicas. Porque a veces el trabajo es mucho o los proyectos están muy extensos”.**

Entrevista #838. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: el estrés que presentan las estudiantes es causado por exceso de la carga académica de la universidad y el poco tiempo para realizarla; esto se ha visto reflejado en el estado de salud de las entrevistadas; por ejemplo, salpullidos, gastritis y parálisis facial.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Tal vez me considero una persona feliz. Tal vez por las personas con las que me rodean, y pues ellos transmiten alegría”.**

Entrevista #848. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Regularmente y actualmente es más alegre.trato de llevármela más relajada y no influir”.**

Entrevista #743. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que estén atravesando.

**“El ánimo sería: me encuentro de buenas, me encuentro de malas, feliz, enojada, decepcionada, fastidiada”.**

Entrevista #838. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, soy muy, muy voluble. O sea, puedo estar ahorita riéndome y al rato voy a estar así como que ‘no me hables’ porque hace calor o cosas así”.**

Entrevista #840. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo en general estas mujeres universitarias: las estudiantes refieren presentar cambios de ánimo y de humor constantes; algunos están relacionados con la convivencia familiar y social, en cuanto a una situación en que se encuentren, llegando a sentirse frustradas.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“¿Horarios para dormir? No tengo, horario fijo no tengo, porque a veces llego de la escuela 9:30 y llego a mi casa 10 o 10:30; si tengo tarea, me dan entre las 3 y 4 de la mañana”.**

Entrevista #571. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Duermo muy poquito porque, como que todo el tiempo estoy, pues, haciendo una cosa u otra; o sea, como que estoy muy presionada, entonces sí, a veces tengo problemas para dormir; o sea, duermo muy poquito”.**

Entrevista #840. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.1.1. Dormir bien

Refiere a la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también la profundidad y continuidad del sueño, sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse sintiéndose descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.

**“Dormir sí no implica siempre descansar. Entonces, cuando son días que no tenemos como que tantas jornadas o tantas cosas que hacer, sí digo: “a dormir”, o sea, “vamos a descansar lo que es bien”.**

Entrevista #862. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Actualmente es como puedo dormir tranquila, puedo dormir bien, me trato de ajustar siempre a lo que me piden y lo hago”.**

Entrevista #743. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: no se señalan complicaciones para dormir; si bien las entrevistadas mencionan que, a lo mucho, les cuesta trabajo conciliar el sueño, duermen alrededor de ocho horas. En el caso de las que presentan dificultades para dormir, ocurre por aumentos en las cargas de trabajo.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“Considerando que dormir no siempre implica descansar. No la mayor parte de la semana”.**

Entrevista #720. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En algunas ocasiones la verdad ha habido ocasiones en que despierto y creo que hasta me siento más cansada”.**

Entrevista #737. Estudiante universitaria de 34 años, casado(a), estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 14.2.3. Desvelo

Las mujeres universitarias conciben que su descanso se ve atravesado por la cantidad de carga académica, pues la oportunidad que tienen de realizar trabajos y tareas es por la noche, y regularmente se trata de una cantidad considerable de proyectos, que tiene un especial incremento al fin del ciclo escolar.

**“No, porque casi siempre me despierto cada dos horas por dolor de cabeza o inquietud, no puedo dormir”.**

Entrevista #851. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las entrevistadas indican que no descansan de manera considerable; comentan que en ocasiones despiertan más cansadas de lo normal y, a veces, con dolor de cabeza generado por inquietudes derivadas de sus distintas actividades escolares y empresariales.

## Conclusión

En esta investigación, las estudiantes universitarias emprendedoras de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez (UTFV) que participaron tienen una edad promedio de 21.56 años, el 93.33% son solteras, el 10% de ellas tiene hijos y la mayoría estudian la licenciatura (86.66%). Estas estudiantes realizan múltiples jornadas, entre la académica, la jornada de labores domésticas, la labor de cuidado de los otros y la labor organizacional o profesional. Es importante señalar que este fenómeno puede estar relacionado con el entorno de la UTFV, el municipio Nicolás Romero del Estado de México, donde los sueldos para la población activa son bajos, lo que origina que los miembros de las familias que puedan tengan que trabajar; en el caso de las estudiantes universitarias, se autoemplean en pequeñas empresas para poder cubrir los gastos que genera su carrera universitaria.

Se encontró que la mayor parte del tiempo y atención de las participantes en el estudio está centrada en las jornadas académicas. Los periodos de entrega de cierre de ciclos escolares exigen más de ellas, por la entrega de actividades requeridas y las jornadas de evaluación por exámenes; entonces llegan a presentar estrés, que incluso lo han manifestado en sus sentimientos y emociones, pero también físicamente, a través de problemas estomacales, salpullidos e incluso parálisis facial.

Resulta relevante mencionar que, debido a las múltiples actividades que realizan, la cantidad de tiempo libre de las estudiantes de las tres divisiones académicas participantes es variable. Todas coinciden en dedicarlo a la convivencia familiar, convivencia con amigos y tiempo para ellas mismas; ya sea en actividades de ocio, paseos, etcétera. Asimismo señalaron lograr dormir tiempo suficiente y con descanso a pesar de sus múltiples actividades.

El que las estudiantes universitarias emprendedoras de la UTFV logren cumplir con sus distintas jornadas y dedicar tiempo para ellas mismas se debe a que han aprendido a organizar sus tiempos, priorizando actividades de acuerdo con su importancia y cumpliendo en sus entregas, tanto en la jornada académica como en la laboral y empresarial. En general las estudiantes emprendedoras universitarias de la UTFV se encuentran en un estado emocional que ellas consideran alegre, en paz; además cumplen con sus diversas jornadas a pesar de las dificultades. En este contexto, tener relaciones afectivas sanas con su entorno familiar y de amistades les permite guardar sensaciones positivas que las impulsan a lograr sus objetivos.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas.* En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA LICENCIATURA EN CONTADURÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LA HUASTECA HIDALGUENSE, HUEJUTLA DE REYES, HIDALGO, MÉXICO

Laura Leticia Herrero Vazquez  
Carmina Romero Escudero  
Dora Nelly Cruz Crescencio  
Claudia Eunice Rivera Morales

Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, Huejutla de Reyes, Hidalgo, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan la presencia de fatiga por dormir pocas horas, debido a la alta carga de trabajo de las tres jornadas (académica-doméstica-laboral) que desempeñan las estudiantes encuestadas. Ellas se describen a sí mismas con baja energía, así como con una constante preocupación por no lograr terminar sus actividades diarias. Se observa que, de momento, no realizan actividades para relajarse; incluso se observa que no conviven con amigos, familiares o una pareja. En el ámbito escolar presentan dificultades de comprensión o para concentrarse. Resalta la presencia de estrés, emoción que les ha generado asistir con un especialista. Se considera que el presente estudio es valioso ya que permitirá diseñar estrategias que mejoren la salud emocional de las universitarias para que encuentren un equilibrio personal, así como el logro de sus metas.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense donde se aplicaron un total de 30 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 01:06 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 30 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 12.1.** Características de las universitarias de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense.

Muestra: 30 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.60	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	0%
		<b>Soltera</b>	96.66%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	3.33%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	3.33%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	96.66%	<b>TSU</b>	43.33%
		<b>Licenciatura</b>	56.66%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, el promedio de labores que realizan es de 3.23, a las que les dedican

21.16 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 30 estudiantes universitarias de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, Huejutla de Reyes, Hidalgo, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que fueron emergiendo a lo largo del proceso de análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“A veces, por lo regular, salgo con mi hermano, mi cuñada y mi sobrino, y ya nos vamos como que al Centro, igual, o a algún lado a distraernos los cuatro”.**

Entrevista #647. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Los fines de semana, salir con mi mamá a comer o comprar la despensa para la semana”.**

Entrevista #724. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales  
Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las estudiantes universitarias consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo consideran como parte de una desconexión.

**“Ahorita, pues, diría que me distribuyen, además, series; leo, sí, me gusta leer libros, muchas novelas”.**

Entrevista #627. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues a veces, que quiero descansar... pues ver series, ver películas o estar con las redes sociales”.**

Entrevista #724. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que realizan en su tiempo libre: se observa que es importante para las mujeres convivir con su familia y sentirse acompañadas; además aprovechan este tiempo libre para realizar actividades domésticas o de entretenimiento, lo que les permite encontrar un equilibrio entre sus jornadas y la convivencia familiar.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño  
Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“A veces, como por ejemplo nos dan trabajos, entonces me canso y nada más duermo dos o tres horas”.**

Entrevista #683. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues a veces despierto cansada porque igual me desvelo mucho. No logro descansar, quiero dormir, pero ya tengo que despertar”.**

Entrevista #725. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 14.1.4. Sobrepensamiento  
Patrón de pensamientos repetitivos y persistentes en torno a sus preocupaciones, problemas o situaciones pasadas o futuras. Las mujeres universitarias tienden a obsesionarse con ciertos temas o eventos, propios de su dinámica, analizándolos una y otra vez en sus mentes sin llegar a una conclusión satisfactoria.

**“Por cuestiones del trabajo, de la escuela. A veces, en la noche, pues me pongo a pensar en todo lo que voy a hacer el siguiente día. Y por estar pensando no me duermo y mejor me paro”.**

Entrevista #729. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Digamos que pienso que voy a hacer esto, voy a hacer el otro y lo tengo que hacer porque lo requiero. Entonces igual me la paso pensando o cosas así y no puedo dormir, yo solita me frustró”.**

Entrevista #711. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: se observa que las entrevistadas son jóvenes solteras que, derivado de las tres o cuatro jornadas que desempeñan, manifiestan sentirse cansadas a consecuencia del desvelo, ya que únicamente duermen dos o tres horas por la carga de trabajo, lo que repercute en su desempeño diario.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"No, no descanso, sino que duermo porque lo requiero, lo requiere mi cuerpo, pero tal como descansar, no".**

Entrevista #711. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Al inicio me pasaba eso, de solo dormir, pero no me sentía al otro día con energía descansada, con pila para vivir con el día".**

Entrevista #746. Estudiante universitaria de 25 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**"Me quedo superdormida, de verdad que no sé nada hasta el día siguiente que suene mi alarma y a mí, a las 6 horas, un café es suficientes para poder hacer las actividades".**

Entrevista #599. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Sí, descanso. Descanso bien porque siento que, como que mi cuerpo todo relajado".**

Entrevista #768. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las mujeres entrevistadas hacen referencia a no tener un sueño reparador, solo duermen porque su cuerpo así lo requiere, lo que provoca en ellas fatiga al día siguiente; por el contrario existen jóvenes universitarias que mencionan sí lograr descansar lo suficiente para poder iniciar sus actividades.

De la pregunta "15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**"A veces sí me siento cansada, este, pero, pues, a veces, a veces hasta vengo con sueño, la verdad".**

Entrevista #647. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Hay días que siento sueño en la escuela, como que tengo sueño, como que me duele la cabeza, por lo mismo de que yo creo que duermo poco".**

Entrevista #679. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“A veces siento que no voy a poder, trato de estar atenta en clases, aunque a veces se me complica, pues hay cosas, pues... un tema que no lo logro entender, trato de entenderle”.**

Entrevista #381. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues sí influye un poco, porque como que no me concentro bien, por así decirlo, tengo que estar, ahora sí que si nos dejan una actividad, tengo que estarle unos dos, tres veces para poder concentrarme”.**

Entrevista #658. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las estudiantes manifiestan no descansar; comentan no concentrarse, por lo que requieren aumentar el tiempo destinado al estudio o repaso. Esta condición repercute en su salud, y en consecuencia provoca desánimo, pues ellas consideran que no están obteniendo los resultados deseados.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Pues es como una presión, cuando sentimos que ya no vamos a poder, que ya no da para más, sentimos que ya, que, como digamos, me voy a rendir, quisiéramos dar todo”.**

Entrevista #381. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Para mí es sentirte presionada o, por ejemplo, también en una parte preocupada por algunas cosas que suceden o por la presión que tienes en tu trabajo o en la escuela”.**

Entrevista #710. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.1. Carga

Lo definen como sostener todas las responsabilidades que tienen encima, lo que además afecta su paz mental.

**“Siento que es cuando se me acumulan las cosas, cuando tengo que hacer una cosa y no he terminado otra, y que de repente me surgió una cosa, un imprevisto, y ya mi mente se satura”.**

Entrevista #570. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Cuando siento presión de algo. Cuando siento que ya es tiempo de, tal vez, de mis tareas, de entregarlo, y todavía no lo termino, o que tal vez se me olvidó cómo se hacía, y yo, saber cómo hacerlo”.**

Entrevista #691. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes se sienten presionadas por la responsabilidad de cumplir con los roles que tienen. Suelen experimentar una sobrecarga de trabajo, no logran terminar una labor cuando ya tienen otra, esto resulta en que se sientan presionadas y angustiadas.

De la pregunta "17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**"Pues, tener mucha tarea, o sea, como el último, el último, la última semana de cada mes tenemos mucha tarea, porque ya son, van a hacer este examen, y es entonces cuando más tarea nos dejan".**

Entrevista #679. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Sí, y no voy a negarlo que hasta al doctor fui a parar en ocasión, ahora sí que fueron muchas, era antes en el TSU siento que fue lo más pesadito, ahí es donde siento que me estresaba"**

Entrevista #699. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.7. Situaciones laborales

Se conciben como aquellas propias del desempeño laboral, como la atención al cliente, procesos de cobro, facturación, corte, procesos creativos, trato con otros colaboradores o con líderes, etcétera.

**"Cuando hay más clientela entonces ahí sí siento más presión porque tenemos que estar atendiendo y atender rápido hay unos que pues sí hay clientes muy especiales que quieren las cosas rápido".**

Entrevista #381. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Por estas fechas de marzo a abril, y ve que son declaraciones que son andar haciendo conciliaciones, ir a visitar a tu cliente que tenía muchas cosas que hacer en el trabajo".**

Entrevista #599. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las entrevistadas manifiestan sentimientos de presión e inquietud por la carga de actividades académicas y laborales en periodos de cierre; es importante que encuentren alternativas que mejoren su condición, ya que actualmente el estrés incide en su salud provocando un desequilibrio sistémico.

De la pregunta "18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**"Últimamente ya me siento muy plena, muy feliz, muy agradecida con lo que tengo. Como le digo, los tiempos y todas las experiencias que he vivido me han ayudado a ser como soy".**

Entrevista #599. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Pues, me siento bien, feliz, y me siento bien conmigo misma. Tal vez porque estoy logrando mis metas".**

Entrevista #679. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**“Me siento bien, me siento muy bien, relajada, ya aprendí a dejar las cosas aparte, a dejar todo, pues, prácticamente en manos de Dios”.**

Entrevista #604. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Trato de siempre estar positivo, positivo, porque después siento que si me molesto, pues ya todo el día voy a estar”.**

Entrevista #686. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña 3 tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: en términos de plenitud, las universitarias manifiestan sentirse felices al percibir que han logrado sus metas gracias a las experiencias que han vivido en los escenarios del hogar, académicos y laborales; a ello se suma una actitud relajada y positiva que les permite confrontar su cotidianidad.

## Conclusión

La salud emocional de las estudiantes se ve caracterizada, en primer lugar, por una alteración en su descanso debido a las dos o tres horas de sueño que asignan para ello, derivado a su vez de una alta carga de trabajo. A ello se suma el sobrepensamiento de sus actividades o pendientes del día siguiente, a lo largo de sus tres jornadas que en promedio desempeñan (escolar, laboral, del hogar). Se observa que dichas jornadas generan una alta demanda de trabajo, lo que obstaculiza un sueño reparador; las mujeres entrevistadas duermen porque sus organismos lo requieren, y de esta manera presentan bajos niveles de energía en su día a día. Si bien hay estudiantes que manifiestan descansar, se debe a que cuentan con medicación para dormir o han tenido tratamiento anteriormente por parte de un especialista.

Las principales consecuencias, en el ámbito académico, son la falta de concentración en clases, no comprender los temas, así como la consiguiente necesidad de aumentar el tiempo destinado al estudio. Esta condición las desequilibra en la organización del tiempo para realizar sus diferentes jornadas, que en conjunto les toma 21.6 horas promedio, lo que las coloca en una situación vulnerable respecto a los resultados escolares que esperan alcanzar, ya que las entrevistadas muestran un alto interés por concluir sus estudios, cumplir con su trabajo, así como atender las labores de casa.

Por otra parte surge el estrés y la presión por sentir que ya no pueden con las responsabilidades de la escuela o el trabajo, situación que las satura emocionalmente con sensaciones de no poder más con todas sus jornadas. Se suman a esta condición los efectos negativos en la salud por la constante frustración de no cumplir con los pendientes de la escuela o el trabajo, lo que las orilla a acudir con un especialista, rebasadas en el manejo de sus emociones. Junto con esto hay que considerar una carencia de herramientas de apoyo que les brinden tranquilidad, ya que la mayoría de estas mujeres no realiza actividades en sus tiempos libres que les permitan relajarse o reponer las horas de sueño perdidas, si bien algunas recurren a las redes sociales, la lectura de libros o la convivencia familiar para desconectarse de su carga; otras optan por tomar una actitud positiva. Sin embargo, el contexto global de las universitarias muestra que sus emociones se inclinan al estrés.

En este proyecto se da cuenta de la relevancia de una gestión emocional para las universitarias objeto de estudio, el cual contribuya a minimizar el desgaste físico y la saturación emocional que viven. Se requiere intervenir con herramientas de afrontamiento que les permitan lograr una correcta salud emocional, creando un equilibrio no solo educativo, sino en sus diversas jornadas, para que así puedan alcanzar sus metas.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L.** (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L.** (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

**LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS  
QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS.  
UNA INVESTIGACIÓN EN EL INSTITUTO DE CIENCIAS  
ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS: CONTADURÍA,  
MERCADOTECNIA Y GASTRONOMÍA  
DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO  
DE HIDALGO, SAN AGUSTÍN TLAXIACA, MÉXICO**

Alejandra Vega Barrios  
Ruth Josefina Alcantara Hernandez  
Norma Arely Zuñiga Espinosa  
Arlen Ceron Islas  
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas del Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, San Agustín Tlaxiaca, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las estudiantes encuentran bienestar en la convivencia familiar y el entretenimiento visual. Sin embargo, debido a la acumulación de múltiples jornadas, enfrentan problemáticas como el insomnio, que afecta el rendimiento académico, y el estrés, que provoca síntomas físicos y emocionales. De tal manera que se propone implementar programas institucionales con apoyo personalizado, talleres de manejo del estrés y horarios flexibles para optimizar la gestión del tiempo. Se concluye que se debe sensibilizar, especialmente entre las mujeres, el tema de la salud mental fomentando una cultura para generar redes de apoyo en la comunidad universitaria.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende™*. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso del Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en el Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, donde se aplicaron un total de 28 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:27 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende™*, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 28 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 13.1.** Características de las universitarias del Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Muestra: 28 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	24.35	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	7.14%
		<b>Soltera</b>	92.85%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	0%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	25%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	75%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	96.42%
		<b>Maestría</b>	3.57%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias del Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, el promedio de labores que realizan es de 3.32, a las que dedican 22.75 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos *RedesLA Comprende™*, en el apartado creado para el caso del Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 28 estudiantes universitarias del Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, San Agustín Tlaxiaca, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas del Instituto de Ciencias Económico Administrativas: Contaduría, Mercadotecnia y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“A lo mejor estamos en una reunión con mi familia, jugando juegos de mesa una o dos veces por semana. No siempre vemos la tele”.**

Entrevista #591. Estudiante universitaria de 47 años, casado(a), estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Son más... mis fines de semana, sábado y domingo, son como un poquito más con mis hijos”.**

Entrevista #669. Estudiante universitaria de 32 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales

Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las estudiantes universitarias consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo consideran como parte de una desconexión.

**“Pues vamos al cine, en este caso con mi esposo, porque también es parte de mi... de mi equipo de trabajo, en el tema de la venta”.**

Entrevista #591. Estudiante universitaria de 47 años, casado(a), estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Me gusta mucho escuchar podcast, escuchar podcast. Bueno, escuchar audio libros. Y... ver películas también”.**

Entrevista #678. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes universitarias dedican a su tiempo libre: las categorías revelan cómo la convivencia familiar y el entretenimiento visual son importantes para las entrevistadas, pues ofrecen espacios de bienestar y desconexión. Esto manifiesta la necesidad de equilibrar responsabilidades y autocuidado para mantener el bienestar.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Tengo insomnio, a veces sí, no logro conciliar tan fácil el sueño y la verdad es que no descanso”.**

Entrevista #518. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues siento que padezco de insomnio, como que me quedo mucho tiempo sobrepensando las cosas. Entonces me... me cuesta conciliar el sueño”.**

Entrevista #867. Estudiante universitaria de 29 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes tienen dificultades para dormir: las mujeres universitarias que padecen insomnio pueden experimentar una disminución en su capacidad de concentración, lo que afecta su desempeño académico. Además su estado de ánimo puede verse afectado negativamente y contribuir al ciclo de estrés y ansiedad que muestra el insomnio.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“Últimamente no, la verdad no he podido descansar muy bien y más cuando tengo los turnos de las tardes en el café, porque llego aproximadamente, no sé, a las... 12:30 a casa”.**

Entrevista #524. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Es difícil tener un sueño de calidad; o sea, sí descansa mi cuerpo, pero creo que debe haber más horas para que sí sea un sueño reparador”.**

Entrevista #847. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“En ocasiones sí, como que siento que no descanso de contado, pero siento que sí descanso”.**

Entrevista #825. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las mujeres entrevistadas señalaron dificultades para descansar, ya que algunas no logran un sueño reparador debido a horarios irregulares y falta de tiempo, que resulta en fatiga e irritabilidad. Por otro lado, pocas afirman descansar adecuadamente y sentirse listas para sus actividades diarias.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Estoy en un tratamiento que hace que yo sienta lo doble de lo que normalmente sentimos. Todo, hasta en emociones, en sentirme cansada”.**

Entrevista #518. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Mucho, debido a que luego ya en las últimas clases empieza a darme sueño y no presto la misma atención”.**

Entrevista #631. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“En las mismas clases me gana mucho el sueño. Entonces, como que, por así decirlo, me disocio, no presto atención”.**

Entrevista #524. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, mucho, este, digo, obviamente por el agotamiento, el cansancio, pues no rindo como yo quisiera”.**

Entrevista #676. Estudiante universitaria de 37 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las estudiantes manifestaron que el cansancio y la somnolencia

afectan su concentración, atención y memoria, obstaculizando la capacidad de prestar atención en clase y procesar información eficientemente, lo que resulta en una disminución del rendimiento académico.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Llegar a un punto en el que no encuentra solución de nada y sentir que no puedes hacer absolutamente nada en ese momento”.**

Entrevista #630. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sentimiento de mucha presión, es un problema que afecta demasiado, donde no ves la solución”.**

Entrevista #633. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Es una emoción o sensación negativa que se puede ver reflejado incluso en tu cuerpo, de que percibas como un dolor, justamente que me duele la parte de aquí de los hombros”.**

Entrevista #518. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues yo lo relaciono como con dolor de cabeza, mareos... Y como que no tienes contacto con la gente porque sientes que vas a explotar”.**

Entrevista #628. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes perciben el estrés como una presión abrumadora y un sentimiento de incapacidad para resolver sus problemas. Ellas manifestaron síntomas físicos, como dolores o malestar, lo que afecta negativamente el bienestar emocional y físico de las personas.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“De hecho, una vez fui al hospital porque, o sea, me dolía demasiado, demasiado y me empezó a doler el brazo, entonces iba súper... como... porque dije, no vaya a ser como un infarto o algo”.**

Entrevista #519. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“La semana pasada, en exámenes y estudios de mi mamá, que entonces siento que sufro de ansiedad y me empiezan a salir granos en la boca y la pierna, pero termina el estrés y se me quita solito”.**

Entrevista #1155. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Pasé una situación de estrés al tener que estar constantemente... pues más tiempo en mi trabajo, porque ahí sí era obligatoriamente doblar turnos”.**

Entrevista #524. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Porque pues no me daba tiempo con las actividades, aquí 14 de febrero eran, no sé, como 200 pedidos, y los tenía que hacer en una noche, entonces sí fue como... catastrófico”.**

Entrevista #635. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: la somatización y la carga excesiva de actividades en las entrevistadas indican cómo el estrés se manifiesta físicamente, por lo tanto se subraya la necesidad de balancear responsabilidades y buscar apoyo emocional.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 18.1.4. Agotamiento

Si bien no es considerada una emoción, ellas lo conceptualizan desde la manera en la que viven el cansancio, de manera tan continua que lo asumen como un estado de ánimo.

**“Ya un miércoles es como: ¡Ya! ¡Es que ya estoy cansada!, y es como muy bajo mi estado de ánimo”.**

Entrevista #520. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Siempre estoy con cosas que hacer, entonces... Tengo dos estados de ánimo, entre cansada o con sueño y alerta”.**

Entrevista #674. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**“Si no hacemos cosas o no aprovechamos el día en hacer varias actividades, no estamos teniendo un día productivo, pero yo ahorita pienso que, pues, estoy joven y sí puedo tener una mayor experiencia”.**

Entrevista #518. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Yo creo que me sentiría un 90% bien, porque me siento afortunada porque tengo salud, tengo mi familia completa”.**

Entrevista #825. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: las estudiantes manifestaron estados de ánimo tendientes al agotamiento. Sin embargo, también demuestran cierta resiliencia al reconocer la importancia de mantenerse ocupadas y encontrar valor en la juventud y la salud.

## Conclusión

A partir de los resultados presentados se puede concluir que las estudiantes universitarias del Instituto de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) enfrentan diversas problemáticas relacionadas con su salud emocional. Por lo que, aunque

encuentran momentos de bienestar a través de actividades como la convivencia familiar y el entretenimiento visual, también afrontan dificultades significativas, como el insomnio y el estrés, que afectan tanto su bienestar físico como emocional.

El estudio reveló que la convivencia familiar y el entretenimiento visual son elementos fundamentales para el bienestar emocional de estas estudiantes. Se identifica que la interacción con la familia proporciona un espacio seguro y de apoyo, mientras que el entretenimiento visual, como ver películas o series, permite desconectarse del estrés diario. Estas actividades no solo ofrecen momentos de relajación, sino que también contribuyen a la salud mental, al proporcionar un equilibrio entre las exigencias académicas y el autocuidado.

Por otro lado, la categoría del insomnio emergió como una preocupación común entre las estudiantes entrevistadas, quienes manifestaron que la dificultad para conciliar el sueño y la falta de descanso adecuado tienen consecuencias directas en su rendimiento académico y en su estado de ánimo general. De tal manera que las rutinas de sueño irregulares, influenciadas por las múltiples jornadas que desempeñan, afectan negativamente su capacidad para concentrarse y mantenerse alerta durante el día. Además del insomnio, el estrés se manifestó como otra categoría significativa, ya que las estudiantes describieron sentirse abrumadas por la presión académica y las responsabilidades personales, lo que les ha provocado síntomas físicos como dolores de cabeza y tensión muscular. El estrés como carga emocional repercute en el bienestar general, por lo que se identifica la necesidad de implementar estrategias que ayuden al manejo del estrés y apoyo emocional dentro del entorno universitario.

Por lo tanto, se considera que, para mejorar la salud emocional y física de las estudiantes, es fundamental implementar estrategias institucionales que promuevan un equilibrio adecuado entre el estudio, el trabajo y el tiempo personal, de tal manera que se incluyan en programas de bienestar estudiantil que ofrezcan recursos como sesiones de apoyo para problemas personales, talleres de manejo del estrés y horarios flexibles para mejorar la gestión del tiempo. Asimismo, se identifica la necesidad de sensibilizar entre la comunidad tanto estudiantil como académica la importancia de la salud mental, sobre todo en las mujeres, además de promover una cultura para generar redes de apoyo.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.

**RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>

**RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>

**Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

## LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA DIVISIÓN DE ESTUDIOS SOCIALES Y ECONÓMICOS DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA SUR, UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, AUTLÁN DE NAVARRO, JALISCO, MÉXICO

Myriam Arias Uribe  
Marcela De Guadalupe Pelayo Velázquez  
Martha Moreno Zambrano  
Martha Sheila Gómez González  
Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara

### Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara, Autlán de Navarro, Jalisco, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que el promedio de tres a cuatro jornadas laborales diarias que cumplen las entrevistadas tiene un impacto profundo en su vida, lo que afecta su capacidad para descansar adecuadamente, al igual que su rendimiento físico y académico, su percepción del estrés, su estado de ánimo y su salud emocional y física. La gestión efectiva del tiempo libre y la resiliencia son cruciales para mantener su bienestar general en medio de sus múltiples responsabilidades, impulsado por el objetivo de lograr su desarrollo profesional.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

### Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara, donde se aplicaron un total de 34 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:45 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 34 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 14.1.** Características de las universitarias de la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara.

Muestra: 34 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	21.97	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	8.82%
		<b>Soltera</b>	88.23%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	2.94%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	17.64%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	82.35%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	97.05%
		<b>Maestría</b>	2.94%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara, el promedio de labores que realizan es de 3.23, a las que dedican 28.44 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 34 estudiantes universitarias de la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara, Autlán de Navarro, Jalisco, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“A veces son lapsos pequeños de minutos en los que prefiero estar en contacto con mi familia porque, como ya le comentaba, ellos están allá en el pueblo”.**

Entrevista #313. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Los fines de semana se los dedico mucho a mi familia, me gusta mucho convivir con mi familia y tengo una familia muy unida, la verdad”.**

Entrevista #296. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.4. Actividades académicas

Abarcan todas las acciones y dinámicas relacionadas con su proceso educativo fuera del aula. Las mujeres universitarias consideran la jornada educativa como una de las más demandantes y difíciles de sostener.

**“Puedo pensar en qué tareas tengo que hacer, puedo hacer las tareas más tranquilas”.**

Entrevista #81. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Si hacemos tarea, estamos ahí. A menos de que sea algo más así como complicado, tareas en equipo”.**

Entrevista #400. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades a las que las estudiantes universitarias dedican su tiempo libre: se identifica una tendencia entre las mujeres entrevistadas a priorizar tanto el mantenimiento de los lazos familiares como el cumplimiento de sus responsabilidades académicas, lo que demuestra habilidad para gestionar de manera efectiva su escaso tiempo libre.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.1. Dormir bien

Refiere a la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también la profundidad y continuidad del sueño, sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse sintiéndose descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.

**“No, dificultades para dormir hasta este punto todavía no tengo, como termino muy cansada...”.**

Entrevista #46. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Mmm... es muy raro... Puede ser más bien cuando mi hija estaba más pequeña, pues sí, pero ahorita, pues ya es como que ya ella tiene sus horarios de sueño, ya es como que más fácil poder descansar”.**

Entrevista #277. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí hubo una racha en la que sí me costaba mucho trabajo dormir, o sea, de que eran las, no sé, las 10:00 de la mañana y quería estar acostada, era como: “me siento bien cansada, pero no puedo dormir”.**

Entrevista #81. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Desde que empecé el servicio se me dificulta mucho dormir. Llego con mucha energía, entonces es como de que antes yo tenía un horario, todo lo tengo muy acomodado para no estresarme”.**

Entrevista #148. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes tienen dificultades para dormir: algunas de las universitarias entrevistadas mencionan que llegan a casa cansadas y se duermen rápidamente, incluso aprovechan los momentos libres para tomar siestas. En otros casos, señalaron tener problemas para conciliar el sueño en periodos puntuales relacionados con la sobrecarga de trabajo.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“No, maestra. Yo me siento cansada. Porque yo siento que mi cerebro no deja de pensar. Y estás dormido y estás pensando: ¡ay, se me olvidó esto!”.**

Entrevista #232. Estudiante universitaria de 30 años, casado(a), estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“En ocasiones sí, a veces sí me despierto como cansada, con sueño, sin ganas... no tener ganas de hacer las actividades del día”.**

Entrevista #293. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Sí, yo considero que sí descanso. Sí, un poquito más porque, como con lo mismo que mi rutina, es muy agitada, siempre ando de allá para acá, entonces, en la noche me baño y me relajo”.**

Entrevista #46. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Las pocas horas que duermo las siento muy relajantes, esas siento que estoy más... descansada, vaya que no, que duerma poco, pero me siento así más tranquila”.**

Entrevista #81. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: se encontraron dos panoramas, uno en el que las estudiantes manifiestan un sueño de calidad, mismo que asocian a su cansancio acumulado en el día; otro, las estudiantes presentan cansancio al despertar, relacionado con la sobrecarga de actividades y la ansiedad que esto les genera.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Me pasa que ni con café, chocolates o coca se me quita el sueño, entonces trato como de que así, de sola, de no hacerle caso al sueño, de que no me venza, pero a veces siento que ya no puedo más”.**

Entrevista #384. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues siento que a veces no... como que no rindo mucho. Me siento a veces como muy cansada y pues, por lo mismo, pues en las clases, como que me siento más mal”.**

Entrevista #277. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Mi memoria colapsaba, era de que no me entraba información, estaba muy cansada y era como que veía temas y decía: no entiendo”.**

Entrevista #81. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Me afecta más como al inicio, en la primera clase, porque vengo así toda dormida, de siete a ocho y media, y no pongo mucha atención”.**

Entrevista #386. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las estudiantes, en periodo de sobrecarga de actividades, experimentan una disminución en sus niveles de energía y motivación; esto se manifiesta como somnolencia, dificultad para concentrarse, enfocar la atención en una tarea específica y una sensación general de agotamiento.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen una serie de exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta de realizarlas con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Este, no sé, tal vez puede ser, pues mucho trabajo, que te pidan algo y no tengas tanto tiempo para entregarlo”.**

Entrevista #115. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En la parte académica, cuando tengo como un día muy ocupado y tengo que entregar equis tareas, y pues hay veces como que quedas con demasiado, saturado de todo”.**

Entrevista #128. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Mmm... Puedes traer frustración, traer, este... mucha carga laboral, carga no sé... mental, este... muchos pendientes que te están generando, pues diferentes emociones...”.**

Entrevista #277. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Yo miro mucho mis tiempos y si un tiempo ya se me salió, algo así, es como de que no lo voy a alcanzar a hacer las cosas. Y sí te, pues, sí sientes ese estrés, esa presión”.**

Entrevista #63. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes relacionan el estrés con frustración, con exceso de carga laboral y mental, que les impide alcanzar estados de relajación. Esta sobresaturación las lleva a condiciones en las que manifiestan no tener capacidad de concentración o pasar por periodos de angustia emocional.

De la pregunta "17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**"Sí... en salud, porque, porque tuve, bueno, tengo síndrome de colon irritable y pues me dijeron que podría ser por eso".**

Entrevista #128. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Sí, sentí que subí mucho de peso, porque estaba más delgada contra y luego, este... muchos problemas de gastritis que antes ni los tenía".**

Entrevista #336. Estudiante universitaria de 29 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**"La mayor parte del tiempo estoy en estrés porque siento que me falta tiempo para cuidarme como persona".**

Entrevista #314. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Sí, he atravesado por lapsos de estrés, más que nada, cuando estoy en finales de escuela".**

Entrevista #46. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las estudiantes han presentado malestares emocionales que se manifiestan en forma de síntomas físicos; algunas mencionan que han sido afectadas en la salud, porque tuvieron síndrome de colon irritable, que lo relacionan con la somatización del estrés; otras manifestaron cambios en su peso corporal.

De la pregunta "18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**"Entonces por eso procuro ya darles salida a las cosas y como se vayan dando, y mantenerme en positivo, y también hacer las cosas de buena manera".**

Entrevista #63. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña tres tipos de jornadas.

**"La mayoría yo me la vivo haciendo, este, bromas; yo estoy alegre, yo trato de ver la vida lo mejor posible, este, positivamente".**

Entrevista #257. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**"Sí, creo que se me conoce por tener un estado de ánimo bastante bueno, siempre estoy alegre".**

Entrevista #313. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues yo siempre estoy feliz. Sí, siempre me mirará así, rara vez que estoy triste, pero no, casi no. Siempre estoy de ánimo”.**

Entrevista #120. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo en general estas mujeres universitarias: se observó variación en las concepciones y experiencias de las estudiantes sobre su estado de ánimo. Algunas de ellas se describen como alegres, con un buen estado de ánimo, incluso experimentan bienestar, plenitud y tranquilidad a pesar de sus múltiples jornadas.

## Conclusión

Es pertinente señalar que las entrevistadas provienen de municipios de las regiones Costa Sur y Sierra de Amula del estado de Jalisco, cuya población vive en situación de pobreza en un 36.9% y 44.8% respectivamente, mientras que el 39.9% y 41.3% son vulnerables por carencias sociales (Instituto de Información Estadística y Geografía de Jalisco, 2022); lo que explica que las participantes del estudio realicen un promedio de 3.2 jornadas laborales diarias con el fin de alcanzar el objetivo de llevar una formación profesional. El alto nivel de actividad influye significativamente en varios aspectos de su vida, con base en los resultados.

Con respecto al escaso tiempo libre del que disponen, las estudiantes priorizan la convivencia familiar. La gestión eficaz de estos momentos es crucial para su bienestar emocional y académico. El múltiple número de jornadas afecta su capacidad para dormir bien; algunas estudiantes logran conciliar el sueño rápidamente debido al cansancio acumulado, mientras que otras experimentan insomnio y sueño interrumpido, lo que impacta negativamente, pues las lleva a sentirse cansadas al despertar; esta situación se refleja en una falta de sueño de calidad y afecta negativamente su rendimiento académico.

Las dificultades para concentrarse y mantener la atención son comunes, lo que disminuye su capacidad para procesar información de manera adecuada; el estrés se asocia con la sobrecarga de actividades y la presión constante. La carga laboral y mental genera sensaciones de frustración y angustia, afectando el bienestar emocional. Además, la sobrecarga de actividades es una causa común que propicia que el estrés se manifieste de manera física en muchas estudiantes, con síntomas como el síndrome de colon irritable y cambios de peso, que se incrementan durante periodos de exámenes finales. Las entrevistadas mencionaron que esta sobrecarga las lleva a somatizar sus problemas con síntomas gástricos o bien, se manifiestan como dolor y problemas de peso corporal.

El nivel de autoexigencia de estas mujeres es alto; algunas de ellas acuden al gimnasio e incluso priorizan el ejercicio sobre el descanso. Las mujeres que son madres señalan no tener tiempo para el ejercicio y cuidado personal, lo que les ocasiona remordimiento por dejar a los hijos al cuidado de otros, culpa por no cuidar su físico, así como frustración por no reflejar físicamente las características de la estética dominante del entorno. Sin embargo, a pesar de las múltiples jornadas y el estrés asociado, algunas estudiantes logran emerger con un estado de ánimo resiliente y alegre. Estas habilidades son valiosas para enfrentar situaciones complejas y encontrar soluciones útiles, aunque otras luchan por mantener un estado emocional positivo debido al cansancio y la ansiedad.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas.* En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA DIVISIÓN DE DESARROLLO REGIONAL DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA SUR DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, AUTLÁN DE NAVARRO, JALISCO, MÉXICO

Sandra Eloina Campos López  
María Magdalena Pelayo Cortés  
Jorge Javier Velázquez Núñez  
Centro Universitario de la Costa Sur  
de la Universidad de Guadalajara

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara, Autlán de Navarro, Jalisco, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las estudiantes identifican el estrés como presión o angustia que dificulta completar tareas, y terminan por experimentar manifestaciones físicas; asimismo relacionan que el estrés se intensifica en contextos académicos, por la sobrecarga laboral, ya que, en promedio, las estudiantes tienen más de tres jornadas. Lo antes mencionado repercute significativamente en la calidad de su sueño y en los niveles de energía; a pesar de ello, algunas estudiantes desarrollan habilidades resilientes para estar alegres y positivas. Por otra parte, se destaca que, en su mayoría, las estudiantes regresan a sus lugares de origen los fines de semana, para dinámicas de convivencia familiar como actividades de tiempo libre que les permiten distraerse.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara, donde se aplicaron un total de 32 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:29 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 32 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 15.1.** Características de las universitarias de la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara.

Muestra: 32 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.53	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	6.25%
		<b>Soltera</b>	87.50%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	6.25%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	9.37%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	90.62%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara, el promedio de labores que realizan es de 3.37, a

las que dedican 21.78 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 32 estudiantes universitarias de la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara, Autlán de Navarro, Jalisco, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Cuando te sientes muy presionado por algo, preocupado por algo, si eres capaz, no sé, de lograrlo. Por ejemplo, en las tareas, si eres capaz de terminar, no sé”.**

Entrevista #303. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Estrés es sentir mucha presión de actividades que necesitas y debes hacer, sentirte presionada, sentirte angustiada por no saber cómo vas a hacer las cosas, pero las tienes que hacer”.**

Entrevista #304. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Pues yo creo que es como estar como cansada, que te duela la cabeza, enfadada. Así lo creo yo”.**

Entrevista #67. Estudiante universitaria de 23 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Que puede afectar factores físicos y emocionales de una persona. Por ejemplo, temblorina, sudoración, dolor de cabeza, falta de horas para el sueño”.**

Entrevista #307. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes entienden por estrés el sentimiento de presión o angustia que las hace sentir que no podrán concluir sus actividades; existen casos en que relacionan el estrés con manifestaciones físicas o emocionales, como dolor de cabeza, temblores, falta de sueño, entre otras.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“Se me juntan escuela y mi trabajo, que a veces tengo muchos proyectos que hacer, o como apenas vamos empezando, dejan como proyectos de presentaciones, exposiciones y así, o investigaciones”.**

Entrevista #244. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, cuando son los proyectos finales de la carrera, que son, este, integradoras, exámenes; entonces es estar estudiando, realizando trabajos, dedicarle un cierto tiempo a cada cosa”.**

Entrevista #273. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Sí, cuando salgo que quiero dormir y no puedo, me estreso. O cuando tengo mucha tarea y tengo que cuidar a las niñas y no me puedo repartir en varias actividades”.**

Entrevista #67. Estudiante universitaria de 23 años, casado(a), estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Se da bueno, se me da por el acumulo de las tareas que tengo al día. O si no voy a lograr hacer mis tareas cotidianas, si voy a poder culminarlas”.**

Entrevista #347. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las estudiantes expresan que sienten mucho estrés en situaciones académicas y laborales; es decir, por el cúmulo de actividades que deben realizar, pues sienten que no van a poder cumplirlas a tiempo.

De la pregunta "18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**"Yo digo que bien, como siempre trato con personas, trato de ser positiva. Así que considero que feliz".**

Entrevista #77. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Bien, me siento alegre, me gusta lo que hago. Solo cuando estoy cansada me enoja fácil".**

Entrevista #107. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**"Estar bien conmigo misma; o sea, hacer cosas que me gustan para sentirme feliz y tratar como de sobrellevar las cosas".**

Entrevista #195. Estudiante universitaria de 19 años, soltera estudiante de licenciatura, que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Pues, yo siento que en el día tengo muchos estados de ánimo... pues a veces trato de siempre estar, este, pues, alegre a pesar de todo y... pero a veces sí está uno cansado, estresado, enojado".**

Entrevista #486. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo en general estas mujeres universitarias: las estudiantes manifiestan tener variaciones en su estado de ánimo a pesar del estrés que experimentan, sin embargo, buscan ser resilientes, tratando de sentirse siempre alegres, relajadas, y buscando estar bien con ellas mismas.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"No, no descanso. Descansas físicamente, pero mentalmente no, te sientes muy cansado, de que tienes sueño, te duele la cabeza o te sientes muy agotado".**

Entrevista #107. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"No, siento que no siempre descanso, siento que a veces, este... despierto igual de cansada o, este... con mucho sueño, fastidiada, estresada".**

Entrevista #402. Estudiante universitaria de 25 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**"No, hasta eso sí siento que descanso, porque al momento de despertarme, o sea, puedo levantarme fácil, no me cuesta mucho trabajo".**

Entrevista #303. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Sí, considero que sí descanso, aunque cuando bajan estas horas de dormir, sí te sientes al siguiente día muy cansada”.**

Entrevista #304. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación, se presenta el análisis sobre si consideran que en los periodos en los que duermen, han podido descansar: algunas estudiantes manifiestan que a pesar del estrés que sienten pueden dormir y sentir que descansaron durante el sueño, sin embargo, otras más señalan que pueden dormir, pero no descansan y se sienten agotadas al realizar las actividades del día.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, muchas. Por lo mismo del estrés de estar en la escuela, pues como que llego a la casa y en lo que hago pues todo, o sea organizo mi noche, tareas y todo eso, pues me duermo muy tarde”.**

Entrevista #195. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Dificultad para dormir no, pero pocas horas de sueño, sí. Solo tengo máximo seis horas para dormir”.**

Entrevista #304. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.1. Dormir bien

Refiere a la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también la profundidad y continuidad del sueño, sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse sintiéndose descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.

**“Hace seis meses dejé de tomar medicamento para dormir y ha mejorado mucho mi sueño entre siete a ocho horas diarias”.**

Entrevista #198. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“No me da tanto trabajo dormir, por lo mismo de que me levanto muy temprano, entonces yo prácticamente 11:30 o 12, yo ya me dormí, o sea ya estoy acostada, ya estoy preparada para dormir”.**

Entrevista #307. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las universitarias entrevistadas tienen dificultades para dormir: las estudiantes señalan que tienen dificultades para conciliar el sueño y dormir las horas necesarias por el exceso de actividades, pues duermen pocas horas y en ocasiones necesitan tomar medicamentos. Por otra parte, hay estudiantes que expresan dormir bien a pesar de las actividades del día.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.3. Influye positivamente

Consideran que dormir poco energiza su día y realizan sus actividades sin obstáculos. Es probable que manifiesten que su cuerpo está acostumbrado al ritmo de la dinámica establecida.

**“Pues bien, porque no me he atrasado en nada y siempre hago lo posible para mantener ese nivel que se necesita en la universidad”.**

Entrevista #268. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Considero que tengo una buena energía, ya que a pesar de que duermo cinco horas y descanso tres, aun así, tengo un buen rendimiento académico”.**

Entrevista #347. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Pues a veces sí me estoy durmiendo o ya no tengo energía para hacer actividades que, pues... tengo que hacer y que aparte implican, pues... más energía todavía, que son más pesadas”.**

Entrevista #304. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Mi nivel de energía, honestamente, es muy poco, pero pues en el transcurso del día también sí se va haciendo muy agotador. Pero sí, sí, influye muchísimo. No hago las actividades, pues, muy motivada”.**

Entrevista #361. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las estudiantes manifiestan que su nivel de energía se ve influido por las horas de sueño que logran. Si bien se sienten cansadas o agotadas, otras estudiantes comentan que su energía influye positivamente a la hora de realizar las actividades académicas.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“A pasarlo con la familia, a convivir este los fines de semana nada más, ir con mis abuelitos a comer. Para distraerme un poco”.**

Entrevista #242. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“A visitar a mis familiares o a cuidar a mi sobrino; cuando no está mi hermano, realizo deporte”.**

Entrevista #273. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.5. Actividad física/ejercicio

Cualquier actividad para ejercitarse, las mujeres universitarias la perciben como la oportunidad para mejorar su salud física, mental y la promoción de un estado de ánimo positivo.

**“Mmm... pues lo del gimnasio lo tomo como un tiempo libre, pero no sé si tanto, porque pues, ya es algo de mi rutina, que son unas dos horas diarias. Solamente el ejercicio”.**

Entrevista #366. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Andar en bicicleta, jugar voleibol... trato de mantenerme en actividad física e incluirlo en mis tiempos libres, también porque, pues, también me hace bien hacer actividad física y desconectarme”.**

Entrevista #543. Estudiante universitaria de 20 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes dedican a los tiempos libres: las entrevistadas manifiestan realizar actividades de convivencia familiar, como salir a comer, y deportivas, como andar en bicicleta o ir al gimnasio en sus tiempos libres, siendo las anteriores un distractor y forma de descanso de sus rutinas.

## Conclusión

En este apartado se presenta una conclusión general de los resultados obtenidos sobre la salud emocional de las universitarias de la División de Desarrollo Regional del Centro Universitario de la Costa Sur, ubicado en Autlán de Navarro, Jalisco, México. Destaca el hecho de que ellas realizan en promedio 3.37 jornadas, a las cuales les dedican 21.78 horas a la semana.

Las categorías con mayor saturación hacen referencia al estrés como una preocupación central entre las estudiantes, definido comúnmente por ellas como una presión o angustia que dificulta la finalización de tareas académicas y laborales; este fenómeno no solo se percibe como una carga mental, sino que también se manifiesta en síntomas físicos y emocionales como dolores de cabeza, insomnio y fatiga. Asimismo, relacionan el estrés mayormente con sus actividades académicas y el exceso de jornadas que tienen durante su día a día.

De igual forma, conviene resaltar que el estrés impacta en el sueño de manera notable, puesto que muchas estudiantes tienen dificultades para conciliar el sueño y dormir las horas necesarias debido a la sobrecarga de actividades. Algunas recurren a medicamentos que les ayudan a dormir, lo que plantea preocupaciones adicionales sobre su salud a largo plazo. Sin embargo, también se observa que otras estudiantes logran descansar adecuadamente; refieren que es debido al exceso de actividades que realizan en su día de manera cotidiana.

Por otra parte, respecto al estado de ánimo de las estudiantes entrevistadas, manifiestan con relación a su nivel de energía que este influye positivamente en su desempeño académico a pesar de la sobrecarga de actividades; de manera contradictoria, otro grupo resalta que se sienten con cansancio, somnolencia, irritables y con problemas de concentración, además de poco motivadas por la falta de energía. A pesar de las dificultades mencionadas, las estudiantes muestran una notable capacidad de resiliencia al buscar mantener un estado de ánimo positivo y encontrar formas de relajación y distracción en actividades familiares los fines de semana, cuando retornan a sus lugares de origen, y también deportivas durante su tiempo libre.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.

- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# 16

## LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LAS LICENCIATURAS EN ADMINISTRACIÓN Y EN NEGOCIOS INTERNACIONALES, MERCADOTECNIA Y RELACIONES PÚBLICAS Y COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA/CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS, ZAPOPAN, JALISCO, MÉXICO

Silvia Hernández Willoughby  
Tania Marcela Hernández Rodríguez  
Jessica Georgina Arroyo de Anda  
Irma Janett Sepúlveda Ríos  
Universidad de Guadalajara/  
Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas

### Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de las Licenciaturas en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas, Zapopan, Jalisco, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las jóvenes estudiantes del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad de Guadalajara son, en su mayoría, solteras, con una edad media de 21.45 años; ellas realizan entre tres y cuatro jornadas simultáneamente, en promedio 3.24. Duermen cerca de cinco horas y regularmente no descansan, lo que influye negativamente en su desempeño académico, presentan problemas de atención, concentración y cansancio, que las lleva a sentir estrés, que se acompaña de manifestaciones físicas, lo que va en detrimento de su salud física, mental y emocional. Sin embargo, son resilientes ya que son capaces de desarrollar habilidades para desafiar su realidad y ser optimistas.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

### Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes

universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de las Licenciaturas en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas (udeg/CUCEA), cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en las Licenciaturas en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas, donde se aplicaron un total de 33 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:27 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 33 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 16.1.** Características de las universitarias de las Licenciaturas en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/ Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas.

Muestra: 33 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	21.45	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	3.03%
		<b>Soltera</b>	93.93%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	3.03%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	6.06%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	93.93%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las (los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.

4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de las Licenciaturas en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas, el promedio de labores que realizan es de 3.24, a las que dedican 25.32 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de las Licenciaturas en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 33 estudiantes universitarias de las Licenciaturas en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas, Zapopan, Jalisco, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Licenciatura en Administración y en Negocios Internacionales, Mercadotecnia y Relaciones Públicas y Comunicación de la Universidad de Guadalajara/Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar

horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**"En la noche, cuatro o cinco horas, si me va bien, porque se levanta cada dos o tres horas a comer, [me acuesto] a las nueve, que es cuando se acuesta el bebé".**

Entrevista #26. Estudiante universitaria de 24 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Se me ha dificultado bastante las horas de sueño porque casi no descanso mucho en las noches, más que nada por mi hija".**

Entrevista #264. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**"El estrés del trabajo es lo que me mantiene un poquito más con problemas para la hora de dormir".**

Entrevista #205. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Tengo mucho insomnio. Esto empezó ya hace como un año, ya un año que me cuesta mucho dormir".**

Entrevista #60. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: las estudiantes que desempeñan tres o más tipos de jornadas manifiestan dificultades para conciliar el sueño debido a lo exhaustiva que es su vida cotidiana; aquellas que son madres además presentan pocas horas de sueño y descanso.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"No, fíjate que a veces me duermo y me despierto, pero porque siento que antes de dormir estoy pensando todo lo que tengo que hacer al día siguiente, en todos mis pendientes".**

Entrevista #370. Estudiante universitaria de 27 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Todo se va encadenando, por ejemplo, de que sientes mucho estrés, mucha carga. Entonces siento que eso puede ser como parte de lo mismo que por eso hay ocasiones que no descanso y no traigo energía".**

Entrevista #431. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Ahorita. Yo creo que sí tengo como un mes o más de un mes que sí, la verdad he podido descansar y sí duermo muy bien”.**

Entrevista #410. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**—Sí siento que descanso. —¿Qué pasa cuando descansas? —Pues me levanto más activa, sí me dan ganas de hacer ejercicio”.**

Entrevista #35. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si consideran que en los periodos en los que duermen, han podido descansar: el estrés y la carga de actividades, sin importar el número de horas de sueño, desencadenan que las estudiantes universitarias no descansen y se sientan fatigadas, con somnolencia e incluso falta de concentración; sin embargo, algunas señalan que en ocasiones descansan adecuadamente.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Hay que trabajar, hay que ir a la escuela, hay que hacer, seguir haciendo las tareas del hogar... pues sí, de repente sí es muy desgastante y siento que no doy mi 100%”.**

Entrevista #59. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Hay días que de plano no y ya hasta me duele la cabeza y no puedo estar concentrada en clase y ya estoy pensando de que ya me quiero ir, ya me quiero ir a dormir, ya quiero llegar a mi casa a dormir, sí”.**

Entrevista #387. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Estoy en la clase, pero me disocio, como que mi mente se esparce y no, no estoy poniendo atención. O sea, justo yo creo que, en eso, en la atención, siento que no, no rindo mucho”.**

Entrevista #60. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Me ha frustrado todo eso, porque si llego cansada entonces no pongo atención, me distraigo normalmente”.**

Entrevista #522. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: el cansancio, la somnolencia, la falta de concentración y atención a causa de las múltiples jornadas son una constante entre las estudiantes entrevistadas, que no solamente impactan en su desempeño académico, también ocasionan otros problemas de salud física y emocional.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Ah, como saturación de emociones, eh... [hace una pausa] y de presión, sobre todo lo que sucede alrededor de la vida de una persona”.**

Entrevista #61. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues entiendo como que es toda la, como la presión de... tener que hacer las cosas y quererlas hacer bien”.**

Entrevista #236. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen una serie de exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta de realizarlas con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Intranquilidad por la saturación de actividades o tareas que tengo que hacer en el día y que me causa como mmm... como, pues sí, como una intranquilidad que no me permite hacer mis labores”.**

Entrevista #220. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sentirme agobiada por tener muchas actividades pendientes y que esos mismos pendientes, pues, me impidan concentrarme en lo que estoy haciendo al momento”.**

Entrevista #253. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: el estrés es entendido por las estudiantes de diversas maneras; algunas lo conciben como una sensación de presión que tienen por sus actividades pendientes, que alteran sus emociones; mientras que otras se sienten sobresaturadas por no cumplir con sus propias expectativas.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Me siento mal físicamente, tengo colitis, tengo gastritis. ¿Qué más?, pues me duele la cabeza”.**

Entrevista #60. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Perdí la fuerza al caminar, perdí el control de mis músculos, no podía hablar, no pude abrir los ojos, tenía problemas para ver la luz”.**

Entrevista #260. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.3. Patología mental

Situación de la mujer universitaria que desempeña múltiples jornadas, en la que el estrés llega al grado de convertirse en una enfermedad mental. La tendencia se sostiene en depresión y ansiedad. Cabe mencionar que estas afecciones están determinadas por la OMS como enfermedad incapacitante.

**“Para poder equilibrar tanto mi nivel de, pues, escolar, como laboral y también para sobre-llevarlo, este, tomo terapia psicológica para nivelar mis niveles de estrés”.**

Entrevista #220. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Yo, este, dejé de comer cierto tiempo y a mí me dio, este, eh... pues peso 35 kg, entonces a mí siempre el subir de peso puede ser demasiado relativo y se me vinieron muchas consecuencias”.**

Entrevista #243. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: durante las entrevistas fue posible reconocer que, entre mayor es el número de jornadas que desempeñan las universitarias, se incrementan las enfermedades físicas y patologías mentales, que van desde problemas gastrointestinales y migrañas, hasta desórdenes alimenticios y depresión.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ **Categoría 18.1.9. Resiliente**

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**“Ya me levanto y me levanto tranquila, no es como que me levante radiando de alegría, pero me siento tranquila, siento, y me levanto ya más positiva”.**

Entrevista #526. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Después de llorar y soltarlo todo, ya digo: ‘Bueno, ¿qué puedo hacer para mejorar?, ¿qué hice mal?, a lo mejor y ya quedé mal con ella. Ya perdí el cliente, pero esto me sirve para ver qué hice mal’”.**

Entrevista #399. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ **Categoría 18.1.1. Alegre**

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Alegre. Es que estar alegre para mí es como de que, si esto está pesado, no importa, o sea, lo puedo hacer”.**

Entrevista #387. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Yo considero que es muy bueno que yo soy feliz, pues sí, a veces no entiendo a esas personas, a las personas que... o a las mujeres que dicen, pues, que andan así como que... ¡ay, hormonales!”.**

Entrevista #249. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: algunas de las estudiantes universitarias, al reconocer sus emociones y asumir las situaciones que enfrentan, son capaces de desarrollar habilidades para corregir sus desaciertos y alcanzar sus metas, lo que las motiva a continuar con sus proyectos con una actitud positiva.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ **Categoría 13.1.2. Convivencia familiar**

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Voy al estadio con mi familia a comer, a veces nos vamos a desayunar como a Cajititlán y Chapala”.**

Entrevista #35. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Me gusta mucho estar con mi familia, como casi todo el tiempo entre semana me la paso afuera, aprovecho ese tiempo para estar junto con mi mamá”.**

Entrevista #220. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales  
Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las estudiantes universitarias consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo consideran como parte de una desconexión.

**“Mi tiempo libre entre semana son mi media hora de Tiktok antes de dormir; ese es mi tiempo libre entre semana”.**

Entrevista #260. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**—Pues trato de dejar libres para mí ya sea jueves o domingo... —¿Qué haces? —Tal vez ver una serie o algo así.**

Entrevista #319. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que dedican a los tiempos libres: a pesar de las múltiples y diversas jornadas, algunas de las estudiantes que manifiestan tener tiempos libres deciden pasarlos principalmente en familia; mientras que otras destinan esos ratos para el entretenimiento visual, lo que les permite desconectarse de sus rutinas.

## Conclusión

Esta investigación se realizó con mujeres estudiantes de tres licenciaturas del CUCEA/UDEG, cuya cobertura geográfica abarca a residentes de la zona metropolitana de Guadalajara, ubicada entre las tres zonas con mayor riesgo de suicidio, depresión y ansiedad entre los jóvenes. A partir de las narrativas de las participantes, se reconoce que, además de ser estudiantes, desempeñan tres o hasta cuatro jornadas de manera simultánea destinadas al cuidado, trabajo doméstico y extradoméstico, lo que se traduce en mayores responsabilidades que van en detrimento de su salud mental y emocional. Estas jóvenes tienen una edad promedio de 21.45 años; han cursado por lo menos un año de sus estudios. En su mayoría son solteras y sin hijos. Con respecto a la distribución de sus jornadas semanales, dedican un promedio de 33 horas a las jornadas académicas, 30 al trabajo extradoméstico, 30 al cuidado de los otros y once al trabajo doméstico, dejando solo cinco horas al día para dormir.

Las estudiantes señalan que el poco tiempo libre que tienen lo dedican a convivir principalmente con su familia y consideran que su ritmo de vida les ocasiona dificultades para dormir, ya que son pocas horas las que pueden descansar, además de que su sueño es irregular y poco constante. Esto se refleja en un bajo nivel de energía que afecta su desempeño académico porque les causa problemas de concentración; incluso, se sienten cansadas y poco motivadas para realizar sus actividades académicas debido a lo extenso de sus jornadas, ya que el sistema de créditos de la universidad no facilita agendar materias en un solo turno, esto implica que pasen muchas horas en el CUCEA.

Para definir el estrés no fue posible identificar una sola categoría, ellas lo asocian con la sensación de angustia y presión que les genera el exceso de responsabilidades que deben atender, mientras que otras lo relacionan con la desesperación y la impotencia de no poder hacer las cosas como quisieran. Estos malestares las llevan a manifestar síntomas físicos: dolor de cabeza, problemas gastrointestinales, hasta patologías mentales como la ansiedad y la depresión, por lo que algunas asisten a terapia, aun cuando en el CUCEA existe un programa de atención psicológica, es insuficiente debido a la cantidad de estudiantes que lo requieren. A pesar de los efectos negativos en la salud mental y emocional que ocasionan sus múltiples jornadas, han desarrollado habilidades para confrontar situaciones complejas, que aun cuando no se generan bajo las condiciones que quisieran, logran encontrar la forma de solucionar los contratiempos que se les presentan y ser resilientes manteniéndose positivas y alegres.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L.** (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L.** (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LOS DEPARTAMENTOS DE SISTEMAS Y COMPUTACIÓN, ECONÓMICO ADMINISTRATIVO Y DE ELÉCTRICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE OAXACA, OAXACA DE JUÁREZ, MÉXICO

Dalia Silva Martínez  
Anayansi Cristina Hernández Abrego  
Clara Aurora Sánchez Díaz  
Jorge Agustín Zárate Pérez  
Instituto Tecnológico de Oaxaca

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de los Departamentos de Sistemas y Computación, Económico Administrativo y de Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca, Oaxaca de Juárez, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las estudiantes entrevistadas que desempeñan más de una jornada han desarrollado mejor otras habilidades, como la distribución del tiempo, trabajar por objetivos y resiliencia, aunque eso les implica insomnio, ansiedad, mayores niveles de estrés —que incluso llegan a somatizar— y sacrificar tiempo con la familia o amigos, aun cuando consideran que este es un aspecto importante en su vida. En gran medida, consideran que el tiempo de descanso es poco o incluso lo consideran como parte de su jornada; es decir, los tiempos de descanso lo aprovechan para adelantar tareas. Tienen dificultades para realizar trabajos en equipo debido a los tiempos que disponen para tales actividades. Es importante, además, resaltar que no se detectaron casos de procrastinación.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de los Departamentos de Sistemas y Computación, Económico Administrativo y de Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en los Departamentos de Sistemas y Computación en la carrera de Ingeniería en Sistemas Computacionales, Departamento Económico Administrativo en la carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial y el Departamento de Eléctrica en la carrera Ingeniería Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca, donde se aplicaron un total de 30 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:37 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 30 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 17.1.** Características de las universitarias de los Departamentos De Sistemas y Computación, Económico Administrativo y de Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca.

Muestra: 30 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	21.53	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	0%
		<b>Soltera</b>	100%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	0%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	10%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	90%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de los Departamentos de Sistemas y Computación, Económico Administrativo y de Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca, el promedio de labores que realizan es de 3.36, a las que dedican 17.53 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de los Departamentos de Sistemas y Computación, Económico Administrativo y de Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 30 estudiantes universitarias de los Departamentos de Sistemas y Computación, Económico Administrativo y de Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca, Oaxaca de Juárez, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de los Departamentos de Sistemas y Computación, Económico Administrativo y de Eléctrica del Instituto Tecnológico de Oaxaca. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales  
Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las estudiantes universitarias consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo consideran como parte de una desconexión.

**“Pues a veces suelo leer algo, ver algo, aunque sea una película o escuchar música”.**

Entrevista #890. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“A veces nada más nos acostamos, nos vemos videos y ya es como que me relajo, nada más”.**

Entrevista #891. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Entonces en esos ratos sí es como pasarlo a veces con mi familia, o a veces una salida con alguna amiga”.**

Entrevista #795. Estudiante universitaria de 25 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Normalmente me gusta mucho pasarlo o con mis amigos o con mi familia, pero últimamente la he pasado sola”.**

Entrevista #898. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las universitarias dedican a los tiempos libres: las estudiantes, al estar cursando una ingeniería, tienen acceso al uso de dispositivos móviles, mismos que utilizan para ver videos en cualquier momento que tengan libre. Aun cuando les gusta pasar tiempo en familia, se les complica reunirse por sus horarios y actividades.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Pues a veces porque no me da el tiempo, entonces me quedo haciendo tareas y me duermo muy tarde”.**

Entrevista #849. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, porque a veces con las tareas las termino como a la una de la mañana y como me tengo que levantar a las 4:30 para poder arreglarme y tomar el transporte para venirme”.**

Entrevista #873. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, porque a veces, este... incluso necesito ponerme un sonido blanco para poder descansar”.**

Entrevista #809. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Varias veces me ha pasado, por la semana, que estoy cansada, quiero dormir pero, pues, como que sí me cuesta”.**

Entrevista #891. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes tienen dificultades para dormir: las entrevistadas han desarrollado un alto sentido de responsabilidad, por ello intentan cumplir en tiempo y forma con todas sus actividades académicas para evitar reprobar y saturarse al final del semestre. Esto provoca que tengan pocas horas de sueño e insomnio.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"Eso afecta, pues sí, porque luego, pues, cuando estoy en clase, pues, como que me dan ganas de dormir".**

Entrevista #809. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"A veces amanezco con el cuerpo cansado y amanezco demasiado cansada, a veces esto es como un... como un dolor de cuerpo".**

Entrevista #892. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.2.3. Desvelo

Las mujeres universitarias conciben que su descanso se ve atravesado por la cantidad de carga académica, pues la oportunidad que tienen de realizar trabajos y tareas es por la noche y expresan que regularmente es una cantidad considerable de proyectos. Esto tiene un especial incremento al fin del ciclo escolar.

**"Entonces sí me... me duermo un poco menos y es que a mí la noche es el tiempo que yo aprovecho para hacer mis cosas".**

Entrevista #800. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Que cuando tengo mucha tarea, pues normalmente la hago de noche, cuando no tengo que entregarla... en el lapso que me piden".**

Entrevista #898. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las entrevistadas consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: la falta de descanso adecuado por realizar actividades académicas durante la noche ha generado cambios en su salud física y mental, lo que se externaliza a través de su estado de ánimo y afecta su convivencia con la familia y amigos.

De la pregunta "15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**"Sí, me pierdo en alguna parte de lo que el profesor explicó y siento que ya no logro entender todo lo demás".**

Entrevista #802. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Pasa en las clases. No, no capto muy rápido la información, como que necesito estar preguntando para... para irle entendiendo algo que quiere decir la profe".**

Entrevista #809. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Trato de estar al 100%, pero sí hay veces que, a la hora de que ya me voy, ya me empieza a doler la cabeza, con ganas de dormir”.**

Entrevista #888. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Cuando, pues, me siento cansada, como que en medio de las clases, o así siento el sueño muy pesado o siento que tengo sueño”.**

Entrevista #891. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo las universitarias entrevistadas piensan que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las estudiantes con más de dos jornadas externaron tener problemas de concentración y atención durante sus clases a consecuencia del insuficiente descanso, además de sentirse cansadas y somnolientas a lo largo de sus clases, factores que ocasionan que se les dificulte comprender los temas.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.8. Impotencia, desespero

El estrés genera, en la mujer universitaria, una percepción alterada de la realidad, por lo que la manera en la que recibe los eventos de su cotidiano puede despertar emociones desfavorables al respecto; además de verse limitada para la conclusión de tareas o acumular pendientes, lo que provoca la sensación de frustración.

**“Este... emocionalmente, pues... cuando me estresa demasiado no entiendo las cosas, me enojo, entonces, digamos, si tengo así, hojas, las arrugo así, o llego al límite de llorar por el estrés”.**

Entrevista #873. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cuando algo no me está saliendo bien, me desespero muy fácil, entonces eso me hace ponerme de malas y menos me salen las cosas”.**

Entrevista #890. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.1. Carga

Lo definen como sostener todas las responsabilidades que tienen encima, lo que además afecta su paz mental.

**“Yo he vivido ese estrés, y es la sobrecarga de trabajo, la sobrecarga de deberes, de algún trabajo donde yo estoy”.**

Entrevista #895. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Carga acumulada de todo lo que tienes, como de todo lo que realizas el día a día y se va acumulando”.**

Entrevista #892. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las entrevistadas, con base en la experiencia de sus múltiples jornadas, perciben el estrés a través de cambios de humor, enojo y desesperación ante situaciones cotidianas; además sienten una sobrecarga de deberes que han llegado a manifestarse en lágrimas.

De la pregunta "17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**"Sí, principalmente, este... pues en relación a las materias de la escuela, este... ha habido muchas ocasiones en las que, por trabajos o proyectos finales, este... pues sí he estado un poco estresada".**

Entrevista #845. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Otras dejan proyectos, otras también dejan... dejan como trabajos en equipo y el equipo no coopera, así que, pues para que no te vaya mal, tienes... hacerlo tú".**

Entrevista #721. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**"Cuando tengo mucha tarea y cosas que hacer, trabajos, mi nena y todo, sí ¿que qué sucede? Me empieza a doler la cabeza, en la parte de la espalda".**

Entrevista #888. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Se acumuló todo eso, más bien, problemas, se estaban acumulando; entonces, este... llegó un punto en el que mi cuerpo, de ahora, sí que explotó con mi estrés y me dio alopecia".**

Entrevista #892. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: a las entrevistadas se les complica realizar proyectos integradores y trabajos en equipo con compañeros que no comparten su mismo nivel de responsabilidad o que no coinciden con el tiempo que ellas destinan para esa actividad, lo cual incrementa su nivel de estrés, llegando a la somatización.

De la pregunta "18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.6: Enojo, irritabilidad

Transitar constante por la molestia, el enojo, la irritabilidad, la impotencia de no lograr establecer los límites internos y externos necesarios para llevar a cabo sus actividades de manera adecuada.

**"Enojo por no lograr como que encontrar ese balance en tu... en tantas áreas para cumplir tanto en la escuela, en el trabajo, en la iglesia y el emprendimiento".**

Entrevista #826. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Hay situaciones u ocasiones en las que me encuentro, pues de mal humor es... es... soy. A veces estoy un poco irritable, eso sí, pero pues por lo general trato de mantenerme positiva".**

Entrevista #845. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**"Sufro de ansiedad, entonces, eh... a veces estoy feliz, a veces estoy enojada, a veces, eh... ya estoy... tengo ganas de llorar, entonces varía mi estado de ánimo".**

Entrevista #818. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Inestable, a veces uno no sabe cómo se siente, dice las cosas así, no se explica uno cómo se siente, si cansado, si fatigado, si feliz, triste, no sé”.**

Entrevista #895. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: respecto a las actividades cotidianas que en otras personas no generan estrés, las entrevistadas manifiestan enojo por no encontrar el balance en sus jornadas, así como irritabilidad por no separar los diferentes roles que desempeñan.

## Conclusión

El Tecnológico Nacional de México es una institución de educación superior con presencia en todo el país con 254 instituciones. En Oaxaca hay trece de ellas, siendo el más grande en la entidad el Instituto Tecnológico de Oaxaca (ITO), con más de 6 mil estudiantes, la mayoría entre los 18 y 23 años de edad, y de los que el 37% son mujeres. El ITO recibe estudiantes del interior del estado, que provienen tanto de zonas urbanas como rurales, con características culturales y económicas diversas, y quienes viven en casas propias con su familia o bien, cuando son foráneos, que viven solos en cuartos rentados.

Las estudiantes entrevistadas son en su mayoría de comunidades del interior del estado, que viven solas o con hermanos que también estudian en la ciudad de Oaxaca, lo que las hace tener de inicio una segunda jornada, además de la académica, ya que culturalmente se encargan de actividades domésticas. Varias están empleadas en más de una organización, donde reciben remuneración por el trabajo realizado, generalmente para solventar sus estudios. Esto se ve impulsado por la situación económica de la población en el estado de Oaxaca, que, de acuerdo con datos del INEGI, en el 2022, el 58.4% vive en pobreza. Estas jornadas generan enojo, estrés y desesperación por no cumplir al 100% con las actividades académicas; al considerarla su actividad principal, esto las lleva a sacrificar horas de sueño, lo que provoca desvelo; al siguiente día se sienten irritables, molestas y abrumadas, y en ocasiones no logran comprender los temas de la clase por falta de concentración y somnolencia. A ello se suma el que sus carreras tienen una fuerte carga de asignaturas relacionadas con matemáticas, que requieren atención y práctica para dominar los temas. Dicha situación las ha llevado a utilizar otras estrategias de estudio, como tomar apuntes detallados que les permitan repararlos posteriormente o ver videos educativos sobre el tema que se les dificulta. El tiempo de descanso y esparcimiento que tienen es poco, se limita a ver películas o escuchar música ocasionalmente; las reuniones familiares son muy escasas, además varias son estudiantes foráneas y ven a su familia en vacaciones, sin embargo mantienen una relación cercana con ella.

En cuanto a su salud emocional, sus estados varían notablemente, pocas tienen actitud resiliente frente a las jornadas que desempeñan. Se encuentran ocupadas la mayor parte del tiempo, con niveles de estrés alto, lo que les provoca insomnio; otras muestran buena actitud y se sienten emocionalmente estables; el resto han presentado algún problema emocional que les ha afectado inclusive de manera física.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.

- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA DIVISIÓN DE NEGOCIOS, GASTRONOMÍA Y AGRICULTURA SUSTENTABLE Y PROTEGIDA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS VALLES CENTRALES DE OAXACA, SAN PABLO HUIXTEPEC, MÉXICO

Laura Thaigi Mendoza Gómez  
Roberto Vicente Yescas  
Marta Goretti Andrez Morales  
Veronica Elizabeth Trujillo Martinez  
Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, San Pablo Huixtepec, Oaxaca, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las estudiantes universitarias enfrentan desafíos significativos en su bienestar emocional, derivado de la carga de trabajo académico, doméstico, laboral y de cuidado de otros. Se identificaron dos categorías principales en cada una de las siete preguntas realizadas, y como resultado del análisis de ellas, quedaron para esta investigación un total de 46 de las categorías que describen aspectos claves de la salud emocional de las entrevistadas. Se destacó la importancia de comprender el impacto de las múltiples responsabilidades y actividades en su vida diaria; el análisis fenomenológico utilizado permitió profundizar y detectar sus experiencias emocionales y sus efectos en el desempeño diario.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, donde se aplicaron un total de 30 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:29 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 30 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 18.1.** Características de las universitarias de la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca.

Muestra: 30 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	86.06	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	10%
		<b>Soltera</b>	86.66%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	3.33%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	16.66%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	83.33%	<b>TSU</b>	76.66%
		<b>Licenciatura</b>	23.33%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, el promedio de labores que realizan es de 3.43, a las que dedican 20.46 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 30 estudiantes universitarias de la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, San Pablo Huixtepec, Oaxaca, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Pues quizás salir con mis primos a caminar, convivir con la familia y demás cosas”.**

Entrevista #159. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Le dedico tiempo a mi pareja, a mi familia y amistades, así como realizar compras personales o asistir al cine”.**

Entrevista #357. Estudiante universitaria de 29 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales

Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las estudiantes universitarias consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo consideran como parte de una desconexión.

**“Pues intento descansar o a veces... mmm... ver alguna película o algo así que me pueda como desestresar”.**

Entrevista #156. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“A escuchar música, a salir con mis amigos, a veces leer o pasar tiempo en las redes sociales”.**

Entrevista #175. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes universitarias dedican a los tiempos libres: las entrevistadas dedican sus tiempos libres a mantener sus vínculos familiares y sociales, así como a relajarse y desconectarse mentalmente. Las actividades como leer, escuchar música, usar las redes sociales, ver una película o dibujar les permiten recargar energías o desestresarse.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, por lo general duermo muy poco por el tiempo que le dedico a mis actividades. Me duermo a la 1 am y me despierto a las 5 am”.**

Entrevista #482. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Normalmente duermo pasado la media noche y me tengo que levantar a las 5 am para asistir a la universidad”.**

Entrevista #661. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.4. Sobrepensamiento

Patrón de pensamientos repetitivos y persistentes sobre sus preocupaciones, problemas o situaciones pasadas o futuras. Las mujeres universitarias tienden a obsesionarse con ciertos temas o eventos, propios de su dinámica, los analizan una y otra vez sin llegar a una conclusión satisfactoria.

**“Sí, se debe a estar pensando en lo que voy a hacer al otro día o como que no tener las cosas hechas, me generan pendiente y preocupación”.**

Entrevista #175. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Estrés y la ansiedad, no me puedo dormir o no siento quedarme porque siento que sí estoy dormida. Sigo pensando en otras cosas, entonces no considero que descanse”.**

Entrevista #397. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si tienen dificultades para dormir las estudiantes universitarias: a menudo enfrentan varios desafíos cuando se trata de tener un sueño saludable y reparador; uno de los principales es el estrés académico. La carga de trabajo intensiva, los exámenes y las altas expectativas pueden causar saturación de pensamientos.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"A veces hay días que sí y en ocasiones siento que mi cuerpo está muy agotado y siento que, aunque dormí, no descansé lo suficiente".**

Entrevista #136. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Sí, hay veces, cuando me despierto y siento que no dormí nada, me siento más cansada".**

Entrevista #163. Estudiante universitaria de 20 años, casada, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes entrevistadas consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: ellas aprecian que la cantidad y calidad de su sueño se ven seriamente afectadas por las exigencias de su vida cotidiana. Reportan dificultades para conciliar el sueño debido a la ansiedad y preocupaciones que les genera tener que cumplir con tantas actividades diarias.

De la pregunta "15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**"Bueno, últimamente siento que sí me está afectando, porque, como tengo sueño, a veces no logro poner atención a las clases y tengo que estar repasando de nuevo los temas que ya vimos".**

Entrevista #163. Estudiante universitaria de 20 años, casada, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Es bajo y gracias a esto, a veces tengo dificultades para concentrarme en la escuela, tengo que hacer las actividades dos veces".**

Entrevista #234. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**"Influye de manera importante, ya que, si no tengo la energía como al 100%, por ejemplo, en clases a veces tengo la sensación de sueño o estoy distraída, como que no rindo igual".**

Entrevista #161. Estudiante universitaria de 27 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Mi nivel de energía va baja, porque pues, por las horas de sueño, a veces me siento cansada, tiendo a querer dormir, entonces lo que hago es, este... tratar de distraerme, de tomar agua o consumir algún dulce".**

Entrevista #167. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: ellas deben dividir su tiempo entre los estudios, un trabajo y otras responsabilidades personales; presentan problemas como la fatiga física y mental esto les impide mantenerse enfocadas y retener información para sus estudios.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen una serie de exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta de realizarlas con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Llegar a un límite de impaciencia de no saber qué hacer con las cosas y que todo se te salió de control; acumulación de todas las actividades que tenías que hacer y no lo logras”.**

Entrevista #161. Estudiante universitaria de 27 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Para mí, el estrés es la sobrecarga de actividades y a veces la mala organización que tenemos de estas, entonces, eso nos provoca estrés”.**

Entrevista #156. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Presión que mantienes, pensamientos que no puedes manejar, que están visibles en ti y que, por lo tanto, te generan energías revueltas o emociones”.**

Entrevista #151. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Para mí, el estrés es esta sensación o sentimiento de agobio por tener estas preocupaciones y no saber qué hacer con ellas, este sentimiento incierto por el futuro”.**

Entrevista #489. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes entrevistadas entienden el estrés como una sensación abrumadora que surge de tener que cumplir con múltiples responsabilidades y demandas al mismo tiempo; en el ámbito emocional expresan manifestar ansiedad, irritabilidad, dificultad para relajarse y sensación de estar al límite.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Cuando tengo muchas tareas que entregar, carga en el trabajo o pendientes, pendientes en la casa, y no sé por dónde empezar y es complicado”.**

Entrevista #143. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Tengo demasiadas tareas y proyectos que entregar, como que me siento abrumada, no sé ni con qué empezar; a veces ya estoy muy cansada, quiero dormir. No he dormido estos últimos días”.**

Entrevista #163. Estudiante universitaria de 20 años, casada, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“Sí, principalmente en la escuela, en los proyectos que tengo ahorita, más por mis estadías y todo eso, es lo más estresante que estoy atravesando”.**

Entrevista #238. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Al tener trabajo y muchas cosas que hacer dedico muy poco tiempo a mis estudios, mi cansancio se ve reflejado en ellos”.**

Entrevista #489. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las entrevistadas se ven abrumadas por tener que cumplir con múltiples tareas y obligaciones en diferentes ámbitos de sus vidas. Deben atender sus clases, rendir en su trabajo, realizar tareas domésticas y proyectos, estudiar y preparar exámenes, todo al mismo tiempo.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**“Realmente es muy variable, muchas veces estoy, pues, tranquila, pero otras veces estoy de muy mal humor y entonces es muy variable, cambia mucho”.**

Entrevista #238. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Es alegre, pero hay días u ocasiones donde sí estoy un poco molesta por el nivel de estrés o cansancio que tengo”.**

Entrevista #489. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“A pesar de todo el estrés acumulado por las múltiples actividades que tengo, siento que es alegre y feliz”.**

Entrevista #161. Estudiante universitaria de 27 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“La mayoría de veces soy alegre, relajienta, algunas veces me gana el estrés y me pongo de mal humor”.**

Entrevista #362. Estudiante universitaria de 35 años, casada, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo en general estas mujeres universitarias: ellas tienden a ser personas alegres y felices; hay momentos en los que su estado de ánimo se ve afectado negativamente por los desafíos de las múltiples jornadas. La capacidad de las estudiantes para mantener un estado de ánimo positivo representa un factor clave para su bienestar general.

## Conclusión

La investigación sobre la salud emocional de las universitarias que desempeñan múltiples jornadas en la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca ha proporcionado una visión profunda de los desafíos emocionales que enfrentan estas jóvenes. A través del análisis de las

categorías emergidas en la aplicación del instrumento, se ha observado que el promedio de 3.43 jornadas que realizan semanalmente impacta significativamente en su bienestar emocional. Las siete preguntas seleccionadas revelaron la complejidad de sus experiencias, destacando la importancia de comprender cómo las responsabilidades académicas, domésticas y de cuidado influyen en su salud emocional.

Mediante la aplicación de las entrevistas y la detección de los códigos en vivo, se reveló que las mujeres universitarias tienden a ser personas alegres y felices, pero su estado de ánimo puede ser afectado negativamente por los desafíos de múltiples jornadas y la sobrecarga de actividades. Se destaca la importancia de mantener un estado de ánimo positivo para el bienestar general de las estudiantes.

Las entrevistadas entienden el estrés como una sensación abrumadora derivada de cumplir con múltiples responsabilidades y demandas simultáneas, lo que se manifiesta en ansiedad, irritabilidad y dificultad para relajarse. La carga excesiva de actividades, la falta de organización y la presión académica son identificadas como desencadenantes comunes de estrés. Las situaciones académicas, como trabajos en equipo, presentaciones y evaluaciones son mencionadas como fuentes significativas de sobresaturación para estas universitarias. Además, la falta de tiempo para dedicar a los estudios debido a otras responsabilidades contribuye al cansancio y al impacto negativo en el rendimiento académico. En cuanto a la gestión del estrés, las entrevistadas experimentan altibajos constantes en su estado de ánimo, pasando de la tranquilidad al mal humor de manera repentina.

A pesar de las presiones, las estudiantes muestran una notable capacidad para mantener un estado de ánimo positivo, lo que resalta la importancia de implementar estrategias de apoyo y promoción de la salud mental para garantizar su bienestar integral en un entorno donde se ven inmersas en múltiples roles y actividades.

La investigación resalta la complejidad de la rutina diaria de las estudiantes en el contexto universitario, subrayando la necesidad de abordar las causas subyacentes, promover la autoconciencia emocional y fomentar estrategias de afrontamiento efectivas para generar entornos socioemocionalmente favorables. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias de apoyo y promoción de la salud mental para las estudiantes que enfrentan cargas académicas y personales adicionales, con la finalidad de evitar interrumpir su desarrollo académico.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a. ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*.

*Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.

**RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>

**RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>

**Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN EL PROGRAMA EDUCATIVO DESARROLLO DE NEGOCIOS, ENFERMERÍA Y PROCESOS ALIMENTARIOS DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE TEHUACÁN, PUEBLA, MÉXICO

Angélica Belén Ruíz Contreras  
Cristina Rodríguez Suárez  
Miguel Antonio Mascarúa Alcázar  
Simón Orea Barragán  
Universidad Tecnológica de Tehuacán

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de los programas educativos Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, Tehuacán, Puebla, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las estudiantes universitarias atienden más de tres jornadas y dedican en promedio 21.77 horas a la semana a estas labores. Sus actividades académicas les demandan tiempo extraescolar, por lo que la calidad de su descanso se ve mermado, con pocas horas de sueño e insomnio, y presentan dificultades para concentrarse en sus clases, además de experimentar cansancio físico y mental. Esto ha derivado en que atraviesen situaciones de estrés, sobre todo en periodos donde los proyectos integradores y el trabajo en equipo implican redoblar esfuerzos. Es por ello que el presente estudio permitirá diseñar las estrategias para que las estudiantes universitarias mantengan un estado de ánimo equilibrado y, a pesar de todo, disfruten de bienestar y paz mental.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de los programas educativos Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en los programas educativos Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, donde se aplicaron un total de 31 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:16 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 31 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 19.1.** Características de las universitarias de los programas educativos Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán.

Muestra: 31 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
Edad promedio:	20.83	Estado civil	
		Casada	6.45%
		Soltera	93.54%
		Divorciada/separada	0%
		Unión libre	0%
		Viuda	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
Tiene hijas o hijos	3.22%	Grado académico	
No tiene hijas o hijos	96.77%	TSU	70.96%
		Licenciatura	29.03%
		Maestría	0%
		Doctorado	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de los programas educativos Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, el promedio de labores que realizan es de 3.41, a las que dedican 21.77 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de los programas educativos Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 31 estudiantes universitarias de los programas educativos Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, Puebla, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de los programas educativos Desarrollo de Negocios, Enfermería y Procesos Alimentarios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 13.1.4. Actividades académicas

Abarcan todas las acciones y dinámicas relacionadas con su proceso educativo fuera del aula. Las mujeres universitarias consideran la jornada educativa como una de las más demandantes y difíciles de sostener.

**“Uso tiempo para organizar mis actividades que tengo pendientes de acuerdo con este ritmo”.**  
Entrevista #525. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Dedico también a hacer mis tareas o pendientes que tengo dentro de la institución para poder avanzar”.**

Entrevista #556. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.5. Actividad física/ejercicio

Cualquier actividad para ejercitarse; las mujeres universitarias lo perciben como la oportunidad para mejorar la salud física, mental y la promoción de un estado de ánimo positivo.

**“Pues más que nada a hacer ejercicio y pues cosas personales, como salir a pasear, tomar un café”.**

Entrevista #670. Estudiante universitaria de 25 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues, cuando tengo tiempo, a veces me gusta salir a correr con mi mascota, o me gusta realizar artesanías para la decoración de mi cuarto”.**

Entrevista #712. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes universitarias dedican a su tiempo libre: la jornada educativa sin duda es de las actividades más demandantes en los cuatrimestres donde se evalúan las competencias, objetivos educacionales y atributos de egreso en los llamados Proyectos Integradores; sin embargo, en ocasiones las entrevistadas liberan la tensión acumulada con actividad física o ejercicio.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, mis horas de sueño se ven disminuidas debido a las tareas de la universidad, me duermo a las 3 am”.**

Entrevista #479. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Sí, porque como tengo que estudiar mucho para, por ejemplo, una exposición o trabajos, nada más duermo dos horas, que es lo mínimo que uno puede tener para dormir”.**

Entrevista #621. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Hay ocasiones que no puedo conciliar el sueño y cuando tengo el tiempo de hacerlo, no lo puedo hacer, porque siento como la presión de tener que levantarme temprano”.**

Entrevista #445. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, realmente siento que tengo mucha dificultad tanto para poder dormir como para levantarme, porque ya es mucho el estrés tanto del trabajo como de la escuela”.**

Entrevista #556. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las universitarias entrevistadas tienen dificultades para dormir: la reducción de las horas de sueño y los trastornos del mismo son causa de alteraciones físicas o mentales que derivan en enfermedades, por lo cual es importante y necesario atender estos temas mediante talleres sobre administración del tiempo y asesoría psicopedagógica.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"Hay días que sinceramente solo duermo, no descanso, o sea, me levanto y siento mi cuerpo pesado o bien sin fuerzas".**

Entrevista #550. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**"No, la verdad es que no. A veces sí me levanto más cansada de lo que debería de estar, no siento que me ayude mucho ese tiempo que me tomo para dormir, o si me tomo una hora para descansar".**

Entrevista #712. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**"Como te comentaba, sí, pero cuando es temporada de exámenes o proyectos implica tener más tiempo para trabajar en eso, entonces por momentos sí".**

Entrevista #507. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si estas estudiantes consideran que en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las jóvenes universitarias manifiestan no descansar, a pesar de que en ocasiones duermen algunas horas; sin embargo, este sueño no es reparador y no se refleja en su agudeza mental o física, pues sienten debilidad en algunas ocasiones.

De la pregunta "15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**"Influye mucho, pues el hecho de que a veces no descansen bien... llego a la escuela sin energías, a veces pasa que me estoy medio cabeceando en clases pero intento mantenerme despierta".**

Entrevista #530. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Pues que sí me afecta porque luego llego muy cansada o contracturada por el nivel de estrés".**

Entrevista #621. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y

pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Sí influye demasiado, porque a veces te duermes entre clases o a veces estás en la clase y no prestas atención, estás pensando otras cosas”.**

Entrevista #503. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues sí, hay veces en las que no suelo poner atención o, por lo mismo que no descanso, me siento muy aturdida todo el día. Entonces como que estoy muy desconectada de todo”.**

Entrevista #742. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: ellas indican que el cansancio y la somnolencia les generan problemas de concentración y atención en sus clases. Esto es relevante, pues influye negativamente en su desempeño académico, por lo que se deberá atender desde una perspectiva de buenos hábitos de descanso.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen una serie de exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta de realizarlas con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Estrés es como una carga acumulada, un peso que tienes tú después de que manejas muchas situaciones, que te sobreexigen más de lo que tú crees que puedes hacer”.**

Entrevista #562. Estudiante universitaria de 21 años, casada, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Es cuando el cuerpo entra en el sobre pensar y el estrés llega a un nivel de que, si no lo controlamos mentalmente, puede llegar a saturar ciertos cuerpos”.**

Entrevista #621. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 17.1.7. Bloqueo mental

Lo consideran como un generador de un estado de *shock* o bloqueo mental, que no permite que los pensamientos sean objetivos, por lo cual, la realidad que se percibe es alterada y no se llega a una solución satisfactoria.

**“Pues es un estado anímico de la persona que se encuentra en un conflicto. Bueno, yo así lo siento. No sabes que hacer y entras en un punto de estrés y no encuentras una solución”.**

Entrevista #503. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Entrás como en una parálisis de que ya no sabes qué hacer, o sea, a qué dedicarle tu tiempo y empiezas a agobiarte mentalmente”.**

Entrevista #615. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: parálisis, agobio mental, conflicto, falta de solución, carga acumulada, sobrepensar son algunas de las palabras que manifiestan el estado al que conduce el estrés en las jóvenes universitarias que desempeñan hasta cuatro tipos de jornadas.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios, que abarcan la mayor parte del día.

**“El cuatrimestre que finalizó el pasado me vi sobrecargada, ah... porque tenía yo varias actividades, mi novio, que ahorita ya es mi esposo, la escuela, este... tenía yo a cargo el voluntariado de perritos”.**

Entrevista #562. Estudiante universitaria de 21 años, casada, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“El hecho de pensar cómo tengo que terminar mis actividades. Me es complicado saber a qué darle prioridad y cómo hacerlo”.**

Entrevista #615. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

#### ■ Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“Sí, cuando hago mis prácticas en el laboratorio y no salen los resultados que yo espero es cuando entro en estrés, porque todo mi equipo no sabe qué hacer”.**

Entrevista #566. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, por ejemplo, cuando no puedo lograr ponerme de acuerdo con mi equipo o no cumplen con las actividades, pues me estreso”.**

Entrevista #625. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las actividades académicas, las situaciones generadas al trabajar en equipo y la sobrecarga de diferentes actividades han sido causantes de estrés en las jóvenes universitarias; de ello se percibe que atender más de una jornada requiere de una puntual administración del tiempo.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

#### ■ Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**“Más o menos trato de estar tranquila y feliz en la gran parte del día, pero hay partes que me enoja y me estreso y no me controlo mucho”.**

Entrevista #567. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

**“A veces me llevo enojada por lo mismo de que soy desesperada, pero también tengo días buenos y la emoción que me regula más en la semana es el estrés y enojo”.**

Entrevista #566. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

#### ■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Pues, la verdad, me gusta mucho lo que hago, me gusta lo que estudio, me gusta la familia que tengo, mis amigos, el negocio que tengo. Y que todo me está yendo muy bien”.**

Entrevista #712. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Actualmente, pues, hago las cosas de manera feliz para que, pues, salgan bien y las haga de forma correcta”.**

Entrevista #734. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: las jóvenes entrevistadas manifiestan que hacer lo que les gusta y

hacerlo con actitud positiva influye en la manera de realizar correctamente sus diferentes jornadas, a pesar de que tengan que lidiar cotidianamente con situaciones que provocan altibajos en sus emociones.

## Conclusión

Según Goleman (1999), la salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, aceptarlas, integrarlas y aprovecharlas, por lo que se considera a una persona sana emocionalmente cuando controla sus emociones de manera asertiva. Los resultados del estudio muestran que las estudiantes universitarias de tres diferentes programas educativos de la Universidad Tecnológica de Tehuacán atienden en promedio más de tres jornadas y le dedican en promedio 21.77 horas a todas las labores de la jornada. Manifiestan que, aún en sus tiempos libres, las actividades académicas demandan su atención; al respecto cabe considerar que el 70.96% de alumnas entrevistadas cursan un nivel técnico superior universitario, en un periodo cuatrimestral, donde los Proyectos Integradores requieren de más tiempo extraescolar para concretarlos; si bien es cierto que la actividad física o algún tipo de ejercicio es una oportunidad de mejorar su salud física, mental e inclusive emocional, ellas no la consideran una prioridad.

La demanda de tiempo extraescolar y el promedio de horas dedicadas a diversas jornadas también influyen en la calidad del descanso, de modo que se manifiesta en pocas horas de sueño o dificultad para conciliarlo, por lo que se requiere diseñar estrategias que promuevan estilos de vida saludable y la salud física y mental, actividades que influirán positivamente en su desempeño académico y no generan un estado de estrés por la carga excesiva de actividades (Poveda, 2006). Es importante también que las estudiantes universitarias mantengan un estado de ánimo equilibrado que favorezca su bienestar diario y la energía positiva para desempeñar sus diferentes actividades, además de su salud a largo plazo. Por ello es importante reconocer los síntomas físicos y mentales como la fatiga, la falta de energía, el insomnio y algunos otros como el aumento de la ira y la frustración, la tensión y ansiedad (Hasler, 2020).

En conclusión, de acuerdo con los resultados encontrados en esta investigación y derivado de que la salud emocional depende de muchos factores, incluido el contexto social y las circunstancias personales, se sugiere que las estudiantes universitarias conozcan la autogestión para realizar ejercicio, técnicas de reducción de estrés como el *mindfulness*, hacer frente a los pensamientos negativos y la posibilidad de ayuda profesional a nivel cognitivo conductual y seguimiento médico (Kabat-Zinn, 2003).

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Goleman, D. (2022). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: Ediciones B.
- Hasler G. Understanding mood in mental disorders. *World Psychiatry*. 2020;19(1):56-57. doi:10.1002/wps.20719
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context. *Clinical Psychology*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Morales, F.E. (2010). *Estudio de salud mental en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA DIVISIÓN ECONÓMICO ADMINISTRATIVO E INDUSTRIALES DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE QUERÉTARO, EL MARQUÉS, MÉXICO

María Angélica Martínez Arizpe  
Nancy Sánchez Aguilar  
María Alejandra Carretero Larrea  
Universidad Politécnica de Querétaro

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro, El Marqués, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las actividades a las que las estudiantes entrevistadas dedican su tiempo libre son, en primer lugar, la convivencia familiar, y en segundo, el dormir o descansar, aunque experimentan pocas horas de sueño. Esto les impide un descanso óptimo que da como resultado, en ocasiones, insomnio. Dicha situación impacta en su rendimiento académico y en su comportamiento, en ocasiones les modifica sus emociones y ellas llegan a somatizarlas en enfermedades. Asimismo la energía en sus jornadas laborales y académicas se ve perturbada constantemente debido a la carga excesiva de labores. Sin embargo, intentan buscar su bienestar a través de mostrarse alegres, tranquilas, plenas y cumpliendo sus sueños, soportando la rumiación constante de actividades de las jornadas que desempeñan.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro, donde se aplicaron un total de 29 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:41 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 29 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 20.1.** Características de las universitarias de la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro.

Muestra: 29 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.86	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	3.44%
		<b>Soltera</b>	89.65%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	6.89%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	3.44%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	96.55%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro, el promedio de labores que realizan es de 3.06, a las que dedican 25.32 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 29 estudiantes universitarias de la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro, El Marqués, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Me gusta mucho salir con mis papás, este... aprovecho mucho el tiempo en eso, el estar con ellos”.**

Entrevista #412. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues a estar con familia o a salir con amigos o con mi pareja, y pues nada, a dormir un rato, a tratar de descansar lo más que pueda y nada más”.**

Entrevista #420. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.1. Dormir/descansar

Se refiere a permanecer en casa, específicamente en posición de reposo, ya sea durmiendo o no. También aplica para los días en los que se puede extender las horas de sueño, es decir, cuando se levantan más tarde.

**“Ay, a veces, a descansar porque termino muy agotada, sí. Descansar, literal... dormir, no sé... ver el celular, algo de distracción más que nada”.**

Entrevista #262. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Ahora sí que lo único que uno quiere es como descansar, o sea, dedico mucho ese tiempo a descansar”.**

Entrevista #419. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades a las que dedican su tiempo libre las estudiantes universitarias: la mayoría no cuenta con tiempos libres para disfrutar de su tiempo, sin embargo tratan de hacer ejercicio o actividades que les permitan descanso mental, o bien dormir. Tienen claro que es importante dar tiempo a estar con la familia, amigos o consigo mismas; esto les ayuda a desarrollarse de mejor manera.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“A veces duermo cinco horas, como que llego al día... mi cuerpo. A veces, cuando me llego a despertar temprano, ya se acostumbra mi mente a esas horas, por lo general duermo de 12:30 a 6:30 de la mañana”.**

Entrevista #262. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**—No tengo ningún problema con ello, donde sí es, este, el estar descansada. —¿Descansada? ¿Por qué lo comentas? —Porque a veces nada más duermo entre tres a cuatro horas.**

Entrevista #416. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sufro de insomnio. Igual sí luego es mucho estrés y de verdad no puedes ni dormir de nomás estar pensando”.**

Entrevista #696. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Ajá, despierto mucho en las noches, este... o tardo mucho para poder quedarme dormida”.**

Entrevista #418. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: el presentar jornadas diferentes provoca insomnio a las entrevistadas, siendo este el factor importante en su falta de descanso. Dicho comportamiento las lleva a un bajo rendimiento y cansancio en sus jornadas; en la mayoría, los cambios emocionales son crónicos. En ocasiones el ruido mental no las deja dormir.

De la pregunta "15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**"Como a veces, este... mi negocio... tengo mucha demanda, es cuando recalca toda mi energía en los estudios que ando más bajoneada o ando toda estresada, ya no logro ponerles mucha atención a las clases".**

Entrevista #262. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Influye mucho, la mera verdad, porque si no descanso, entonces, no puedo rendir muy bien en la escuela, a veces como que me tarda. Tardo en comprender lo que... lo que está diciendo el maestro".**

Entrevista #425. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**"Y bueno, a veces sí llego a la uni cansada, pero trato de tener como las mayores energías posibles".**

Entrevista #664. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"En la mañana sí me levanto un poquito somnolienta y sí me da sueño, a lo mejor... yo creo que... al final de las clases es cuando ya me da un poquito de sueño".**

Entrevista #322. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las universitarias entrevistadas que influye su nivel de energía en su desempeño académico: en las actividades diarias de trabajo y estudio se manifiesta el bajo rendimiento académico. El cansancio impide a las estudiantes, en ocasiones, un aprendizaje continuo, les gana el sueño o tienen una baja energía, provocando el descenso en sus calificaciones.

De la pregunta "17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**"Sería lo mejor en los principios, cuando empecé a trabajar, como que no sabía cómo bien organizarme, entonces, como que dejaba actividades a medias".**

Entrevista #413. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Me juntó mi proyecto y mis horas de trabajo, entonces estaba tan estresada por... ¿a qué hora iba a terminar mi proyecto?, que llegaba un poco tarde a mi trabajo y me estresa llegar tarde a los lugares”.**

Entrevista #436. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Por ansiedad, lo he llegado a tener... El año pasado yo sufría muchísimo de ansiedad, incluso tenía que estarme inyectando, así muchas veces cada semana”.**

Entrevista #532. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Pues no tenía migraña, ya me salió la migraña, entonces ya ahorita ya estoy con medicamento y pues mi doctor también me ha ayudado mucho, estoy en terapia psicológica también”.**

Entrevista #420. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: la mayoría presenta cuadros de ansiedad provocados por el desequilibrio emocional derivado del estrés, que se somatiza en problemas de salud tanto física como psicológica. En consecuencia, las estudiantes entrevistadas deben cerrar sus negocios o dejar la escuela, al no controlar el estrés diario y carecer de descanso óptimo.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Soy una persona muy alegre, muy linda, con una sonrisa; este... no me gusta, no tomo las cosas como a mal, o si es algo malo, pues trato de verlo de lado positivo”.**

Entrevista #412. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Mi estado de ánimo regularmente, pues me la paso muy feliz, creo que al final de cuentas siempre estoy como muy contenta. Trato de motivar a los demás”.**

Entrevista #436. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**“Yo considero que es bueno, considero que... sí es bueno, aunque a veces hay un... es como todo, que hay unos altibajos, pero ya en general siento que sí es bueno, está estable”.**

Entrevista #262. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“He tenido ultimadamente como que entre altos y bajas. Puedo estar en un rato de que todo va súper bien. Me siento muy feliz y esto, y llega un rato que me da el bajón”.**

Entrevista #425. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente las entrevistadas: como universitarias, en muchas ocasiones tienen una baja energía y ánimo para seguir con sus estudios; sin embargo, encuentran herramientas emocionales para superar tales obstáculos. Muchas veces la convivencia en el proceso no es fácil, pero si las metas son claras, no dejan de hacer lo necesario.

De la pregunta "17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.9. Rumiación del pensamiento

Patrón de pensamientos repetitivos y persistentes sobre sus preocupaciones, problemas o situaciones pasadas o futuras. Las mujeres universitarias tienden a obsesionarse con ciertos temas o eventos propios de su dinámica; los analizan una y otra vez sin llegar a una conclusión satisfactoria.

**"O dominar mis pensamientos ni cómo estoy actuando. No poder controlarlos por sobreactividad, por sobre pensar cosas".**

Entrevista #671. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Es como esa sensación, esa emoción que te genera muchos conflictos en tu cabeza que hace que sobrepienses".**

Entrevista #532. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen una serie de exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta de realizarlas con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.

**"Muchas cosas por encima que hacer, es decir, cuando se me junta la tarea, cuando se me junta, pues, el trabajo".**

Entrevista #412. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Es como tener muchas cosas encima, como que no sabes con qué empezar, eh... como que tienes muchas cosas encimadas y al mismo tiempo".**

Entrevista #417. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: el tener una sobreactividad cerebral influye en el análisis constante de los pensamientos, lo que repercute en las muchas actividades de las participantes del estudio a lo largo de sus diferentes jornadas. Dichos factores son relevantes porque influyen en el desgaste físico y mental.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"Cuando tengo algún pendiente sobre... como que entre mis sueños sobrepienso las cosas, y me llego a estresar y no duermo bien, y cada rato me despierto y no duermo bien, y ando en el día con sueño y así".**

Entrevista #262. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Yo creo que hay ocasiones en las que no, en las que simplemente duermes, pero no estás descansado".**

Entrevista #510. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Sí, sí, siento que sí descanso, sí, a lo mejor son, no las ocho horas, son como cinco, cinco horas y media, y pues sí, sí descanso”.**

Entrevista #322. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, considero que el 80% sí descanso y el 20%, cuando son los exámenes, no descanso”.**

Entrevista #438. Estudiante universitaria de 48 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: para ellas, el descanso es clave para estar emocionalmente equilibradas. Manifiestan tener un sueño profundo pero corto cuando tienen equilibrio en su agenda, o bien la mayoría no duerme o duerme poco tiempo. Al no tener un sueño profundo, no descansan y acumulan cansancio laboral y emocional.

## Conclusión

Las estudiantes de la División Económico Administrativo e Industriales de la Universidad Politécnica de Querétaro realizan en promedio tres jornadas; las más preponderantes son la jornada laboral, académica y de trabajo doméstico. En relación con las actividades que realizan en su tiempo libre, se detecta que la convivencia familiar es prioritaria; paralelamente el tener tiempo para la pareja y amigos es importante, dado que, como seres sociales, siempre se busca esa interacción. En el poco tiempo con el que cuentan procuran coordinar actividades como el ejercicio; algunas estudiantes prefieren dormir o descansar mental y físicamente, con actividades como ver el celular y usar las redes sociales. Respecto a las dificultades que tienen para dormir, se detectó que cuentan con pocas horas de sueño, lo que provoca, en ocasiones, insomnio o repercute en cansancio y somnolencia constante. El cansancio provoca un descenso en el nivel de energía de su desempeño académico, lo que desata problemas de concentración, atención y memoria; en consecuencia, suelen presentar bajas calificaciones. Respecto al cansancio y somnolencia, las participantes señalan que la falta de descanso y sueño las lleva a una baja energía física y mental, así como a una sensación general de agotamiento. Esto les llega a impactar en su bienestar a lo largo de las jornadas tanto académicas como laborales, en donde constantemente tienen falta de concentración. En cuanto al estrés, las categorías que surgieron son la carga excesiva de actividades; se observa que, en ocasiones, se les sale de control por la falta de planeación y organización del tiempo, lo que les provoca somatizar de forma física diferentes síntomas, así como desequilibrio emocional. Esto impacta en su estado de ánimo, por lo que en ocasiones se encuentran alegres o no. Por otra parte, el estrés les provoca rumiación del pensamiento y sobresaturación, lo que las lleva a perturbar sus actividades dentro de sus jornadas por no saber en dónde comenzar, debido a la sobrecarga de actividades. Finalmente, cuando se les preguntó si en el momento de dormir descansaban, comentaron que en algunas ocasiones sí y en otras no, lo que implica el no cumplir a cabalidad con cada una de sus jornadas.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO, MÉXICO

Carla Patricia Bermúdez Peña  
Guillermina Velázquez García  
Claudia Cintya Peña Estrada  
Janett Juvera Avalos  
Universidad Autónoma de Querétaro

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las universitarias realizan en promedio 3.25 jornadas, por lo que enfrentan una intensa presión debido a la combinación de estudios y trabajo; ello reduce su tiempo libre y afecta negativamente su descanso y bienestar. Las estudiantes entrevistadas utilizan estos momentos escasos para recuperar energías y buscar distracción, aunque muchas experimentan insuficiencia de sueño y estrés crónico. Esta situación se agrava por una carga elevada de responsabilidades familiares, laborales y académicas, que genera dolor físico y estados mentales negativos. A pesar de estos desafíos, muestran una notable capacidad de adaptación y resiliencia, mantienen una actitud optimista y buscan estrategias para enfrentar las adversidades cotidianas.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, donde se aplicaron un total de 28 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 01:01 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 28 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 21.1.** Características de las universitarias de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro.

Muestra: 28 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	25.42	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	10.71%
		<b>Soltera</b>	89.28%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	0%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	10.71%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	89.28%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	71.42%
		<b>Maestría</b>	28.57%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, el promedio de labores que realizan es de 3.25, a las que dedican 28.75 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 28 estudiantes universitarias de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 13.1.1. Dormir/descansar

Se refiere a permanecer en casa, específicamente en posición de reposo, ya sea durmiendo o no. También aplica para los días en los que se puede extender las horas de sueño, es decir, cuando se levantan más tarde.

**“Pues luego prefiero como dormir un poco ¿no? No suelo dormir mucho, entonces como que duermo lo más que pueda”.**

Entrevista #640. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Intento compensar un poco las horas de sueño porque tampoco duermo tan temprano. Duermo como a las 10 más o menos... 11 de la noche, entonces sí intento buscar esos espacios para dormir lo más que puedo”.**

Entrevista #906. Estudiante universitaria de 32 años, soltera, estudiante de maestría, que desempeña dos tipos de jornadas.

- Categoría 13.1.3 Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales  
Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las estudiantes universitarias consideraron el uso de redes sociales, que si bien lo hacen diariamente, también lo consideraron como parte de una desconexión.

**“Como en una hora... que tiempo, de tiempo libre, casi siempre veo el capítulo de alguna serie”.**

Entrevista #755. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Por eso de las tardes, ya tarde y noche, estoy libre. Y ya es como cuando disfruto un poquito, pues veo películas”.**

Entrevista #912. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las universitarias dedican a su tiempo libre: las entrevistadas advierten que tienen poco tiempo libre, el cual suelen identificar como el tiempo que utilizan en los traslados o entre clases; lo dedican a la compensación de sueño y descanso, o bien recurren a un “escape mental” a través de lectura o disfrute de alguna serie o película.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso  
Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.  
**“Mi día es muy ajetreado, termino cansada, muy cansada, y entonces digamos que caigo rendida, pero por cansancio, y duermo por cansancio, ok, pero siento que algunos días, sí no, mi sueño no es de calidad”.**  
Entrevista #153. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.
- Categoría 14.2.2. Sí descanso  
Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.  
**“Me daba cuenta que mi sueño era mejor, o sea descansaba muy bien, el ejercicio en la noche me brindaba, pues, justamente un mejor descanso”.**  
Entrevista #153. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.
- Categoría 14.2.2. Sí descanso  
**“Sí, la mayoría de las veces descanso, en un 80% de las veces siento que sí, aunque duerma poco o menos horas de las necesarias”.**  
Entrevista #925. Estudiante universitaria de 34 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: estudiar y trabajar reduce las horas de sueño y descanso de las mujeres entrevistadas; algunas, a pesar de que duermen, no descansan lo suficiente y suelen tener muchas actividades en el día. Unas pocas combinan el ejercicio para mejorar su calidad de sueño.

De la pregunta "17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión", las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**"Podría manifestarse en algunos daños físicos, haciendo que, pues, la persona tenga intranquilidad".**

Entrevista #263. Estudiante universitaria de 30 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Cuando tienes una molestia y existe alguna reacción del cuerpo ante una situación que tú no puedes manejar y que no esté en tus manos".**

Entrevista #755. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

- Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen, demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**"El estrés es un estado mental, donde influye mucho como la presión tanto laboral, económica, de pareja, familiar, como que hay muchas cuestiones que hay que tener siempre bajo control".**

Entrevista #910. Estudiante universitaria de 30 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Estar como en constante preocupación y por lo que está por suceder o está sucediendo, y de saber si estás... como si viviendo de manera correcta tu vida o no".**

Entrevista #919. Estudiante universitaria de 40 años, casada, estudiante de maestría que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: manifiestan padecer dolores físicos y constante presión por las responsabilidades que conllevan las diversas jornadas que desempeñan; algunas de las entrevistadas se ven rebasadas por diversas situaciones, lo que desencadena estados mentales de angustia y preocupación.

De la pregunta "17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**"Yo lo sentí en el estómago, en... como colitis nerviosa, por así decirlo, entonces mi alerta fue el de que, pues, tengo el problema".**

Entrevista #153. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"También por eso mismo de la ansiedad. Entonces siempre estoy temblando, sudo mucho. Entonces siento que ese es mi... el estrés, de ahí lo del hipotiroidismo".**

Entrevista #924. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Como si no pudiera cumplir o no pudiera estar a tiempo justo, o sea, como lo decía, como si no pudiera cumplir a tiempo con mis obligaciones y a veces siento que es... o sea, siento que es demasiado”.**

Entrevista #237. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Casa, la cocina, la comida, mi marido ya viene, o va a venir una visita a la casa, y mi casa está volteada al revés, y no tengo tiempo para arreglar... Y es así algo que está todo el tiempo en mi cabeza”.**

Entrevista #917. Estudiante universitaria de 26 años, casada, estudiante de maestría que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las entrevistadas experimentan sobrecarga familiar, laboral, académica o personal, que las lleva a un estado de estrés que se manifiesta en dolores o síntomas físicos, así como estados mentales negativos que repercuten en su salud.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí me cuesta trabajo. A veces quisiera dormir un poco más, pero si no tengo mucha tarea es muy complicado para mí dormir y luego despertarme tan temprano”.**

Entrevista #916. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí, tengo dificultades. Suelo dormir unas cinco horas del lunes a viernes más o menos. Me duermo como 12 o 1 de la mañana y me despierto a las 6 am”.**

Entrevista #912. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí tengo dificultad para dormir, hay veces que me acuesto más temprano, pero no puedo como dormir”.**

Entrevista #188. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Entonces ya luego llego, me acuesto y me cuesta dormir. Sí hay días en los que sí es un problema. O sea, puede pasar las 12, la 1 de la mañana y yo sigo despierta”.**

Entrevista #225. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: la alta demanda de responsabilidades en la universidad y en el trabajo repercute gravemente en la calidad del sueño, descanso y tiempo para recuperar energías por las noches.

Las entrevistadas revelan que es común tener sueño, dormir menos de cinco horas al día y padecer de insomnio.

De la pregunta "15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**"A veces siento que sí se me complica un poco. Me levanto a veces con sueño y siento que estoy como muy agotada dentro del día".**

Entrevista #261. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Este... supongo que influye bastante porque, si la jornada del día la termino muy cansada, es difícil dedicarle atención al 100% al tema académico".**

Entrevista #926. Estudiante universitaria de 35 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.3. Influye positivamente

Consideran que dormir poco energiza su día y les ayuda a realizar sus actividades sin obstáculos. Es probable que manifiesten que su cuerpo está acostumbrado al ritmo de la dinámica establecida.

**"Los días que puedo dormir me siento muy bien. Incluso en el estado de ánimo me siento mucho muy bien, como muy animada".**

Entrevista #906. Estudiante universitaria de 32 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña dos tipos de jornadas.

**"Sí creo que influye mucho, y justamente porque estoy consciente que influye mucho, siempre le dedico con mucha prioridad al sueño".**

Entrevista #910. Estudiante universitaria de 30 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes entrevistadas que influye su nivel de energía en su desempeño académico: quienes han logrado adaptar sus múltiples jornadas al nuevo ritmo de vida manifiestan que, a pesar de dormir poco, se encuentran activas e incluso con actitud positiva para realizar actividades; sin embargo, aquellas que no lo han logrado presentan cansancio y somnolencia, lo que afecta su desempeño.

De la pregunta "18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**"En general soy bastante optimista y hay cosas como muy sencillas que me dan mucha felicidad, como... no sé, tomar café, ver a mi perro y cosas así".**

Entrevista #906. Estudiante universitaria de 32 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña dos tipos de jornadas.

**"Independientemente del dinero, todo lo que hago, lo hago disfrutando hoy, y todo lo que estoy haciendo en mi vida lo estoy haciendo porque lo elijo".**

Entrevista #910. Estudiante universitaria de 30 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**“Estoy como pensando en cómo tengo que actuar para salir en adelante con las actividades que tengo que hacer. Ok. O sea, estoy intentando hacer como una rutina para cumplir con todo”.**

Entrevista #265. Estudiante universitaria de 29 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Equilibrado mi temperamento, no tengo problemas en cambiar actividades propias para equilibrar el resto de lo que tengo que hacer”.**

Entrevista #925. Estudiante universitaria de 34 años, soltera, estudiante de maestría que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: a pesar de las diversas jornadas que desempeñan, su nuevo ritmo de vida, así como situaciones que a veces las sobrepasan, las universitarias en general se sienten optimistas ante la adversidad y logran adaptarse para sobrellevar la carga mediante la resiliencia personal.

## Conclusión

A partir de la muestra utilizada en este estudio, se concluye que las estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, con una edad promedio de 25 años, presentan las siguientes características: el 71% está cursando una licenciatura, el 89% de las estudiantes son solteras; en promedio, realizan 3.25 jornadas (entre académicas, laborales, cuidado de otros o trabajo extradoméstico) a la semana; y dedican aproximadamente 28.75 horas a estas actividades semanalmente.

Todas ellas se enfrentan a una realidad compleja donde la gestión del tiempo, el sueño y el bienestar son desafíos constantes. El poco tiempo libre que tienen, identificado principalmente durante traslados o intervalos entre clases, se destina en la mayoría de los casos a compensar el sueño y descanso perdidos, o a buscar un “escape mental” a través de actividades como la lectura o el entretenimiento con series y películas. Este panorama se ve exacerbado por la necesidad de combinar estudios y trabajo, lo cual suele reducir aún más las horas dedicadas al descanso. Aunque algunas de las universitarias logran dormir, muchas no descansan lo suficiente, lo que contribuye a la acumulación de estrés físico y mental. La presión derivada de múltiples responsabilidades académicas, laborales, familiares y personales resulta abrumadora para muchas estudiantes. Esta carga no solo se refleja en dolores físicos y síntomas de estrés, sino también en estados mentales de angustia y preocupación. El estrés afecta gravemente la calidad del sueño, lo que se manifiesta en altos índices de insomnio y un promedio de horas de sueño diarias que a menudo es inferior a las recomendaciones saludables. Algunas estudiantes han logrado ajustarse a este ritmo de vida acelerado con una actitud positiva, demostrando capacidad para enfrentar las dificultades; esto les ha permitido seguir adelante además de aprender y crecer a partir de estas vivencias. Sin embargo, otras experimentan dificultades para adaptarse, lo cual se refleja en síntomas como fatiga crónica y somnolencia diurna, lo que afecta negativamente su desempeño académico y personal.

Esta investigación nos permite identificar la situación de las universitarias, la cual refleja un equilibrio delicado entre las exigencias académicas, laborales y personales, con repercusiones significativas en su salud física y mental. El optimismo y la capacidad de ajuste se destacan como elementos clave para enfrentar y superar estos desafíos, y se resalta la necesidad de promover estrategias que mejoren la gestión del tiempo y el bienestar integral de las estudiantes universitarias.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a*

*cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA DIVISIÓN DE ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y MERCADOTECNIA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE QUINTANA ROO, BENITO JUÁREZ, COZUMEL Y OTHÓN P. BLANCO, MÉXICO

Elda Patricia Beltrán Manzanero  
Julia Isabel Matus Martínez  
Angélica Mata Cárdenas  
Francisco Javier Naranjo Aguirre  
Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, Benito Juárez, Cozumel, Othón P. Blanco, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan problemas graves de sueño, con estudiantes que duermen menos de cinco horas, lo que afecta negativamente su estado de ánimo, concentración y rendimiento académico. El cansancio acumulado, agravado por las 3.21 jornadas que realizan en promedio y lo que conlleva hacerlas, les puede provocar estrés, ansiedad y depresión. Además las entrevistadas reportan sentimientos de desmotivación y disminución de energía, lo que afecta su participación en actividades académicas. Por otro lado, presentan falta de concentración y problemas de memoria, indicadores de un agotamiento mental significativo. La investigación subraya la necesidad de implementar estrategias de apoyo, como servicios de salud mental, programas de asesoramiento académico y la promoción del equilibrio entre estudio, trabajo y vida personal para mejorar la salud emocional de las universitarias.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las

estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, donde se aplicaron un total de 33 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:42 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 33 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 22.1.** Características de las universitarias de la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo.

Muestra: 33 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.42	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	0%
		<b>Soltera</b>	96.96%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	3.03%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	9.09%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	90.90%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.

4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, el promedio de labores que realizan es de 3.21, a las que dedican 27.69 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 33 estudiantes universitarias de la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, Benito Juárez, Cozumel, Othón P. Blanco, Quintana Roo, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, me duermo tarde debido a las tareas que tengo, entonces, pues a veces me duermo a la una de la mañana, me tengo que levantar hasta las 5 de la mañana para venir a la escuela a las 7”.**

Entrevista #58. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“No tengo mucho tiempo para dormir. Si no me organizo bien con mis actividades de la escuela, puede que duerma una hora, dos horas”.**

Entrevista #709. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Me cuesta mucho dormirme, me quedo viendo mi teléfono, o me quedo viendo solamente hacia el techo, o me quedo leyendo algo para que yo pueda conciliar el sueño, porque pues no, me cuesta mucho”.**

Entrevista #106. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Me encuentro muy estresada y me cuesta trabajo dormir, este, y no pegar el ojo, por así decir, estar dando vueltas en la cama”.**

Entrevista #715. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: las mujeres entrevistadas que desempeñan entre tres y cuatro jornadas manifiestan tener dificultades para conciliar el sueño y duermen de dos a cinco horas, a consecuencia del tiempo que dedican a realizar tareas en las noches y al insomnio ocasionado por el estrés que acumulan al final del día.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“Me queda ese cansancio, aunque yo duermo a seis horas, me queda como que ese cansancio de no poder dormir de largo”.**

Entrevista #378. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“No, realmente sí despierto cansada. De hecho, cuando voy de camino al autobús, como me hago una hora, a veces me duermo en la ruta, así estoy cabeceando”.**

Entrevista #783. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.2.3. Desvelo

Las mujeres universitarias conciben que su descanso se ve obstaculizado por la cantidad de carga académica, pues la oportunidad que tienen de realizar trabajos y tareas es por la noche, mientras que la cantidad de proyectos regularmente es considerable, según lo expresan. Esto tiene un especial incremento al fin del ciclo escolar.

**“Tengo cinco horas, a veces, que nada más duermo, o a veces hasta menos, por las tareas, pues siento que no, siento que es de que a veces nada más cierro los ojos y ya como si estuviese abierto otra vez”.**

Entrevista #58. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Me he llegado a acostar como a las 1 o 2, y me despierto a las 5, 5:30, y siento a veces que son pocas, creo que nada más son cuatro, tres horas, dos horas”.**

Entrevista #106. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: ellas no logran descansar en los periodos que duermen, situación que ocasiona fatiga, somnolencia diurna, falta de rendimiento y afectaciones en sus vidas. Expresan que la carga académica reduce las horas de sueño a menos de cinco, lo que se refleja en una percepción de sueño superficial y no reparador.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Sí, siento que influye mucho. Sí, sí, yo me siento muy cansada. No es solo físicamente, sino que emocionalmente me cansa mucho”.**

Entrevista #778. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pero sí me levanto muy cansada, es cuando siento que el día es eterno y siento que no estoy aprendiendo nada y luego en la clase me estoy durmiendo”.**

Entrevista #332. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Es como que no puedo pensar claro, o sea, no puedo pensar bien y me cuesta entenderlo. A veces estoy leyendo algo y ya no le estoy prestando atención”.**

Entrevista #56. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Entonces sí influye mucho en cómo yo presto atención, porque a veces sí me rindo y me quedo dormida”.**

Entrevista #783. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: las mujeres entrevistadas refieren una disminución en sus niveles de energía y motivación; indican un alto nivel de cansancio y somnolencia, de igual forma, agotamiento físico y emocional, factores que inciden en su capacidad para concentrarse, aprender y mantenerse despiertas.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen, demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Es cuando una persona llega a su límite de... o está muy presionada tanto social como mentalmente y pues llega a ocasionar, este... un problema dentro de ella”.**

Entrevista #330. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues, lo interpreto como algo que te presiona y no te deja quieto. Sientes que es como que algo que te está apretando, pero no sabes cómo resolverlo, algo así. Algo que te presiona y no te deja quieto”.**

Entrevista #332. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen una serie de exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta de realizarlas con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Para mí, la definición de estrés sería cuando alguien está extremadamente a su punto de pérdida total, donde dice: ‘ya no tengo el control de esto, se me va de las manos’, o algo así”.**

Entrevista #308. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“El no saber qué vas a hacer con tantas cosas y por eso es por lo que uno se estresa y, como te dije, ay, es que no sé cómo lo voy a hacer, ¿y si me salen más cosas?”.**

Entrevista #771. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña 3 tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las jóvenes definen el estrés como el límite de la presión social y mental que no permite tranquilidad. También lo perciben como resultado de la sobresaturación, exceso de demandas, así como el cúmulo de sensaciones que culminan en una explosión, lo que implica un desgaste mental significativo.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“Sí, principalmente en la escuela, en los proyectos que tengo ahorita, más por mis estadías y todo eso, es lo más estresante que estoy atravesando”.**

**“En la escuela es cuando más me estreso porque son como trabajos en equipo y el organizarse entre cinco personas es complicado. Y más cuando yo no tengo tiempo”.**

Entrevista #709. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Me eligen para liderar el equipo, entonces yo soy la que hace los Excel y todo eso, todos los documentos, y yo soy la que está corrigiendo, y algunas veces como que llega un momento donde explota”.**

Entrevista #308. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.2.7. Situaciones laborales

Se conciben como aquellas situaciones propias de su desempeño laboral, como la atención al cliente, procesos de cobro, facturación, corte, procesos creativos, trato con otros colaboradores o con líderes, etcétera.

**“Mi trabajo es donde yo he sentido estrés debido a que el tipo de atención al cliente aquí llevo... lleva muchas aclaraciones y llega más gente muy enojada a veces y lidiar con ellos”.**

Entrevista #323. Estudiante universitaria de 25 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Cuando necesito editar videos, el tanto estar editando y editando llega un momento en el que me estreso, entonces es cuando ya necesito como que bueno, ya necesito dejar un momento”.**

Entrevista #342. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: en cuanto a lo académico, las estudiantes destacan la dificultad de coordinarse para trabajar en equipo, de liderar y el poco tiempo disponible. Respecto al entorno laboral, se refieren a lo complicado que es atender a clientes y al desgaste ocasionado por las actividades inherentes a su trabajo.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**“Creo que soy una persona muy alegre. Pero también soy una persona que se puede enojar muy fácilmente, entonces yo creo que estoy en regular, depende del día, depende de cómo me trate la vida”.**

Entrevista #326. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En algunos momentos, o estar así muy energética, muy feliz con mis amigos o mi familia, y en otras puedo estar muy decaída”.**

Entrevista #327. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Considero que soy una persona, este, alegre, animada, igual me lo han dicho, este, así que soy bastante activa, por así decirlo, animada”.**

Entrevista #715. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**—Siento que, pues, mayormente ando feliz, feliz. —¿Qué te da felicidad? —Pues mayormente me gusta como que estar en contacto con la gente, o sea, como que estar reunida.**

Entrevista #338. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: por una parte, las estudiantes expresan fluctuaciones entre sentirse energéticas y felices a sentirse muy decaídas o enojarse fácilmente, dependiendo del día y de las circunstancias. En otro extremo se encuentran las que se describen como alegres, animadas y activas sin importar las circunstancias.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 13.1.3. Entretenimiento visual (series, películas) y uso de las redes sociales

Entretenimiento en plataformas de *streaming*, en donde pueden acceder a películas o series de su interés; esto genera una desconexión efectiva del resto de actividades que desempeñan de manera continua. De igual manera, algunas de las estudiantes universitarias consideraron el uso de redes sociales que, si bien lo hacen diariamente, también lo consideran como parte de una desconexión.

**“Mayormente de noche. Y ahí es donde me pongo a ver mi teléfono o me pongo a ver una serie”.**

Entrevista #783. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cuando no tengo, así, nada que hacer, pues ya me pongo a hacer videos o jugar videojuegos que no tengo”.**

Entrevista #308. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Normalmente me siento... mi mamá ve muchas novelas, entonces me pongo a ver novelas con ella, le encanta platicar de eso”.**

Entrevista #619. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En la noche, por los fines de semana. Pues salir con mi mamá, mi familia. Pasear a mi perro, jugar con él”.**

Entrevista #771. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las mujeres entrevistadas dedican a los tiempos libres: las jóvenes expresan que, en sus tiempos libres, se entretienen viendo series, con videojuegos o con su teléfono; otras indican que utilizan su tiempo de recreación para convivir con su familia durante las noches o los fines de semana, especialmente con sus mamás.

## Conclusión

La investigación sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias de la División de Administración Turística y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo (UQROO) en Cancún, Cozumel y Chetumal, revela información importante sobre el impacto de sus múltiples jornadas. En un contexto turístico, la zona norte del estado se caracteriza por un alto costo de vida. Un gran número de familias requieren que todos sus miembros colaboren económicamente, mientras que, en la zona sur, se ofertan menos empleos, lo que motiva a los jóvenes a emigrar.

En el caso de las estudiantes universitarias de la UQROO pertenecientes al nivel socioeconómico D+ —que enfrentan limitaciones económicas y situaciones adversas—, destaca la necesidad de entender y abordar los desafíos emocionales de la interacción entre sus responsabilidades académicas, laborales y familiares, considerando el cansancio del transporte público, los tiempos de espera, condiciones climáticas adversas y situaciones extraordinarias. Las entrevistas a 33 estudiantes muestran un panorama preocupante respecto a la salud emocional de estas jóvenes. Las principales categorías que emergieron de las entrevistas, como la falta de sueño reparador y el insomnio, subrayan la prevalencia de problemas relacionados con el descanso. Muchas alumnas reportaron dormir menos de cinco horas por noche, lo que impacta negativamente en su estado de ánimo, su capacidad de concentración y su rendimiento académico. El análisis fenomenográfico de las entrevistas permitió identificar patrones comunes en las experiencias de las estudiantes. Las categorías emergentes, como el insomnio y las pocas horas de sueño, revelan una conexión entre el cansancio acumulado y la incapacidad para desconectarse mentalmente de las preocupaciones diarias. Este constante estado de alerta y estrés impacta no solo en su rendimiento académico, sino también en su bienestar general; esto puede provocar ansiedad y en estados más graves, problemas de depresión.

Las estudiantes reportaron desmotivación y disminución de energía, que afectan su participación académica. Sufren falta de concentración y problemas de memoria, lo que indica agotamiento mental. Además, su alimentación poco saludable y el consumo excesivo de café debido a sus

múltiples responsabilidades que deben cumplir agravan estos problemas. Otro hallazgo relevante es que, en sus tiempos libres, las universitarias se distraen viendo el contenido de plataformas de *streaming* y con videojuegos, así como estrechando lazos de convivencia con su familia, especialmente con sus madres, lo que indica que prefieren descansar en casa.

En conclusión, la investigación destaca la necesidad de implementar estrategias de apoyo y recursos que aborden las necesidades específicas de las universitarias en un contexto socioeconómico desfavorable. Proveer acceso a servicios de salud mental, crear programas de asesoramiento académico y fomentar un ambiente que promueva el equilibrio entre estudio, trabajo y vida personal son pasos esenciales para mejorar la salud emocional de estas jóvenes.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024a). *Estudio de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024). Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la>
- Taylor, S., y Bodgan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA JEFATURA EN COMERCIO INTERNACIONAL Y ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS Y CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE SONORA, HERMOSILLO, MÉXICO

Erika Olivas Valdez  
Esthela Carrillo Cisneros  
Adrialy Perez Gaxiola  
Emma Vanessa Casas Medina  
Universidad Estatal de Sonora

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora, Hermosillo, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que, en promedio, las mujeres participantes realizan 3.3 jornadas diarias, lo que implica más de 34 horas a la semana en las que distribuyen actividades académicas, laborales, domésticas y el cuidado de otras personas. La sobrecarga de trabajo, al desarrollar tres jornadas diarias, implica diferentes responsabilidades por parte de las estudiantes, que las ha llevado a experimentar estrés asociado a malestares emocionales o psicológicos y síntomas físicos provocados por la saturación de actividades. Las estudiantes universitarias refieren experimentar altibajos en su humor e inestabilidad emocional que, en algunos casos, las ha llevado a recurrir a ayuda psicológica. Esto explica por qué el descansar o dormir es una de las principales actividades que realizan en su tiempo libre, además de convivir con la familia.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora, donde se aplicaron un total de 40 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:55 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 40 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 23.1.** Características de las universitarias de la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora.

Muestra: 40 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	22.27	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	2.50%
		<b>Soltera</b>	92.50%
		<b>Divorciada/separada</b>	2.50%
		<b>Unión libre</b>	2.50%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	20%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	80%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora, el promedio de labores que realizan

es de 3.32, a las que dedican 34.30 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 40 estudiantes universitarias de la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora, Hermosillo, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Jefatura en Comercio Internacional y Administración de Empresas y Contabilidad de la Universidad Estatal de Sonora. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“El sábado y el domingo son mi tiempo libre, se lo dedico a la familia, a mis papás, a mis abuelos. Me gusta mucho irlos a visitar”.**

Entrevista #176. Estudiante universitaria de 22 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“A visitar a mis parientes, convivir un poco más con la familia; a sacar a la niña, a respirar de sus rutinas”.**

Entrevista #294. Estudiante universitaria de 24 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.1. Dormir/descansar

Se refiere a permanecer en casa, específicamente en posición de reposo, ya sea durmiendo o no. También aplica para los días en los que se puede extender las horas de sueño, es decir, cuando se levantan más tarde.

**“Muchas veces me quedo dormida. Otras horas libres para hacer tareas o para salir. Normalmente me quedo en mi casa para descansar”.**

Entrevista #639. Estudiante universitaria de 25 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Puedo aprovechar ese tiempo para dormir un poquito más tarde, me levanto más o menos 8:30”.**

Entrevista #411. Estudiante universitaria de 30 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes universitarias realizan en su tiempo libre: ellas lo dedican a la convivencia con sus familiares más cercanos y a ampliar su periodo de sueño o levantarse más tarde de lo normal. Se detecta un discurso oculto de culpabilidad por no poder convivir más tiempo con su familia, por lo que dedicarles su tiempo libre las hace sentir bien.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“La mayoría del tiempo siento que no, pero aunque quiera descansar, me tengo que levantar porque tengo la obligación de ir a trabajar”.**

Entrevista #91. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“No considero que descanse al 100%, me levanto cansada, siento que tengo que seguir dormida”.**

Entrevista #275. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.3. Desvelo

Las mujeres universitarias conciben que su descanso se ve obstaculizado por la cantidad de carga académica, pues la oportunidad que tienen de realizar trabajos y tareas es por la noche, mientras que la cantidad de proyectos regularmente es considerable, según lo expresan. Esto tiene un especial incremento al fin del ciclo escolar.

**“No, a veces ni siquiera puedo dormir pensando en los pendientes del día siguiente”.**

Entrevista #97. Estudiante universitaria de 33 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“No, la verdad no, siento... como llego a la 1:00, 1:20 a mi casa, y a que me levanto a las 6:00, como... no duermo nada”.**

Entrevista #395. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las universitarias entrevistadas consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las alumnas se encuentran sobrecargadas, lo que demerita la calidad de su descanso; mencionan que en ocasiones no pueden dormir

pensando en los pendientes, y aun cuando están agotadas y sienten la necesidad de seguir descansando, tienen que hacerlo, ya que las responsabilidades les esperan.

De la pregunta "15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**"Hay veces que sí estoy bien cansada y ni ganas me dan de venir, pero digo yo, ni modo, es una cosa que tengo que hacer para terminar mis estudios".**

Entrevista #91. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Muchas veces, sí. Me ha tocado estar en clase y me estoy durmiendo, porque estoy tan cansada".**

Entrevista #335. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.3. Influye positivamente

Consideran que dormir poco energiza su día y les ayuda a realizar sus actividades sin obstáculos. Es probable que manifiesten que su cuerpo está acostumbrado al ritmo de la dinámica establecida.

**"Estudiando me gusta lo que estoy haciendo, me encanta cómo me dan las clases los maestros; o sea, mi nivel de energía siempre en la escuela es bueno, creo que es eficiente".**

Entrevista #97. Estudiante universitaria de 33 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Tengo ganas de venir a la escuela porque me gusta. Sí, siento energía para ir a la escuela. Y porque estoy enfocada en que quiero concluir lo que comencé. Entonces sí, sí, tengo energía".**

Entrevista #299. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan estas estudiantes que influye su nivel de energía en su desempeño académico: en algunos casos, las estudiantes tienen síntomas de cansancio y somnolencia durante las actividades académicas, que implican falta de atención y concentración. Mientras que, en otros, influye positivamente, ya que realizan las actividades académicas y empresariales con gusto, a pesar de dormir poco.

De la pregunta "17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**"Creo que estrés es el no estar tranquilo por hacer tus actividades, que te sientas muy presionado".**

Entrevista #182. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"¿Qué entiendo por estrés?, pues tensión o preocupación excesiva por alguna situación".**

Entrevista #299. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan implican exigencias laboriosas y pesadas, que no dan pauta para llevarlas a cabo con ligereza; esto causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Pues creo que es abrumarse por tantas actividades, tantas cosas que tienes que hacer en el día o por personas igualmente”.**

Entrevista #355. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Es una carga de actividades o de pensamientos que nos puede... que nos afecta en la vida, bueno... en el día”.**

Entrevista #294. Estudiante universitaria de 24 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes de la Universidad Estatal de Sonora que dirigen una micro o pequeña empresa perciben el estrés como la falta de tranquilidad derivada de realizar múltiples actividades o sobrecarga, lo que conlleva sentimientos de presión, angustia, desgaste físico y mental.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Desde muy pequeña sufro de colitis nerviosa, en base al estrés que me daban los exámenes en la escuela, cada que sentía que llegaban los parciales, vomitaba mucho, hasta vomitar ácido”.**

Entrevista #211. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Sí, pues precisamente mis migrañas son por el estrés, también la falta de sueño porque siempre duermo con el pendiente que a algo se me olvide”.**

Entrevista #275. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Pues como soy mamá soltera, siempre es un estrés constante, porque el trabajo que hacer y la escuela la tengo que terminar, por eso siempre estoy así”.**

Entrevista #180. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Tengo exámenes, entrega de trabajos, el trabajo, y eso sí me cambia el humor, todos lo empiezan a notar, pero pues también comprenden que es, pues, por lo mismo que traigo muchas, muchas actividades”.**

Entrevista #271. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las estudiantes lidian con la somatización y carga excesiva de actividades en sus múltiples jornadas, y conforme aumentan sus responsabilidades, ellas expresan que tienen brotes de migraña, falta de sueño, colitis nerviosa, vómitos, cambios de humor, en fin, estrés constante.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Yo me siento una persona muy feliz, disfruto cada momento, disfruto cuando estoy enojada, cuando estoy triste; prácticamente trabajo desde los nueve años, era paquetera”.**

Entrevista #176. Estudiante universitaria de 22 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Alegre, creo que soy muy optimista, intento encontrarles el lado más bueno a las cosas, creo que todo, sabiéndolo acomodar, puede salir bien”.**

Entrevista #211. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura, que desempeña 2 tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**“Creo que es inestable, no sé si decir bueno o malo, es que estoy cansada. En ocasiones soy feliz, es que depende mucho del día, de todo lo que pasa en el día”.**

Entrevista #391. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Es un sube y baja de estado de ánimo o emociones, porque pues ahorita estoy atendiéndome con la psicóloga y de repente estoy bien, de repente estoy mal”.**

Entrevista #443. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: las entrevistadas enfrentan altibajos constantes, sentimientos de alegría y tristeza, aceptando los extremos con resiliencia y visión positiva; en contraparte, para otras estudiantes su ánimo depende del espacio y momento de sus múltiples jornadas, lo que las ha hecho acudir a profesionales de la salud.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Antes batallaba mucho para dormir, pero estoy en tratamiento, estoy tomando unas pastillas para dormir”.**

Entrevista #91. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Batallo para acostarme y siempre me levanto a medianoche y duro ahí hasta dos horas”.**

Entrevista #291. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Caigo rendida, pero para levantarme tengo más problemas. Sientes que necesitas cinco minutitos más, soy de las que pongo la alarma cada cinco minutos porque si no, no puedo levantarme”.**

Entrevista #328. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Como salgo bien cansada, pues termino casi muerta. Para levantarme sí tengo más problema, hay días que batallo más. Pero pues igual, lo más que puedo dormir son 5:30 am”.**

Entrevista #271. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: se entiende que las alumnas que desempeñan varias jornadas no disfrutan de largos periodos de sueño; no obstante, que tengan dificultades para dormir por insomnio implica una mayor complejidad, y en algunos casos, las estudiantes recurren al psicólogo, quien les prescribe pastillas para dormir.

## Conclusión

El 92% de las estudiantes entrevistadas son solteras, el 20% del total tienen hijos o hijas; esto implica que en la muestra existe un número significativo de madres solteras, con una edad promedio de 22 años. Las estudiantes desempeñan un promedio de 3.3 jornadas, lo que representa una media de 34.3 horas a lo largo de la semana, distribuidas en actividades académicas, laborales, domésticas y al cuidado de hijas(os), principalmente.

La convivencia familiar y el descansar o dormir son las actividades más importantes a las que dedican sus tiempos libres. Al asociar este resultado con la pregunta de si descansan regularmente al dormir, las estudiantes externaron a través de sus respuestas que no disfrutan de un sueño reparador o descanso, debido principalmente a los pendientes que les generan las actividades académicas, laborales y problemas familiares, lo que justifica su deseo de descansar durante sus tiempos libres. De igual forma, se detectó que las estudiantes desearían dedicar más tiempo libre a la convivencia familiar con sus padres o hijas(os), sin embargo, requieren descansar para recuperarse de las múltiples jornadas o sobrecarga de actividades que tienen. Esto podría generar un sentimiento de culpabilidad o estrés por no pasar más tiempo con su familia. Lo anterior también explica, en parte, por qué las estudiantes se sienten cansadas, con falta de concentración y atención en las clases o al desempeñar actividades académicas. No obstante, y en algunos casos, su deseo de salir adelante les inyecta una energía positiva al realizar sus jornadas.

De acuerdo con el contexto que viven las estudiantes entrevistadas y considerando que en promedio realizan tres jornadas diarias, estas mujeres definen el estrés como un concepto asociado a sentimientos de presión, angustia y una sobrecarga de actividades. Se presenta una reincidencia de expresiones por parte de las entrevistadas que indican que han experimentado estrés asociado al malestar emocional o psicológico, manifestado en síntomas físicos, como brotes de migrañas, falta de sueño, colitis nerviosa, vómitos, cambios de humor, entre otros, así como al estrés generado por una sobrecarga de actividades.

Finalmente, las estudiantes de la Universidad Estatal de Sonora que cursan actualmente las carreras de Comercio Internacional, Administración de Empresas y Contabilidad, resultan ser personas resilientes y optimistas que buscan ser alegres y felices, a pesar de que constantemente ven su ánimo afectado, con altibajos en su humor e inestabilidad emocional, que, en algunos casos, las ha llevado a recurrir a ayuda psicológica.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA FACULTAD INTERDISCIPLINARIA DE CIENCIAS ECONÓMICO-ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD DE SONORA, NOGALES, MÉXICO

Crisel Yalitze Lugo Gil  
María Guadalupe Torres Figueroa  
Ana Esther Alvarez Villa  
Diana Angelica Noriega Altamirano  
Universidad de Sonora

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora, Nogales, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las alumnas que cuentan con tiempo libre lo dedican a la familia y al hogar, pero en el día a día presentan problemas como insomnio y pocas horas de sueño; sin embargo, un grupo señala que estas horas son suficientes para descansar, mientras que otro considera que no descansa. La saturación de jornadas se presenta al definir el estrés como una presión o acumulación de pendientes. Las alumnas viven esto como una sobrecarga de actividades, visibilizadas a través de síntomas físicos. El desempeño académico se ve impactado negativamente, ya que se muestran cansadas y con problemas de concentración. No obstante, a pesar de los numerosos retos, las alumnas se reconocen alegres y resilientes.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del "diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones" (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora, donde se aplicaron un total de 30 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:49 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 30 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 24.1.** Características de las universitarias de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora.

Muestra: 30 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.66	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	6.66%
		<b>Soltera</b>	86.66%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	6.66%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	6.66%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	93.33%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora, el promedio de labores que realizan es de 3.30, a las que dedican 17.16 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 30 estudiantes universitarias de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora, Nogales, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Todo el sábado yo se lo dedico a mis papás, a mis hermanos... desde que vamos a comer, vamos a hacer eso, vamos a hacer vueltas”.**

Entrevista #572. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Solo los fines de semana, pues viene siendo la convivencia en familia, más que nada”.**

Entrevista #1126. Estudiante universitaria de 22 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.8. Actividades domésticas

Abarca todas las actividades relacionadas con la limpieza y el hogar. Las mujeres universitarias no lo conceptualizan como una jornada más, sino como actividades que, en su mayoría, son una obligación y una responsabilidad.

**“Atiendo citas o me dedico aquí, a mi casa, como a ayudarle a mis papás a limpiar y demás, y por las tardes le dedico tiempo a mi novio”.**

Entrevista #871. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“La verdad no hago mucho. Puede ser que también ayude a limpiar la casa. Es lo principal que hago en los tiempos libres. Limpiar la casa”.**

Entrevista #842. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes universitarias realizan en su tiempo libre: las alumnas dedican el tiempo libre a la familia y a las actividades domésticas, esto refleja un conjunto de valores tradicionales que refuerzan sus espacios de bienestar en lo privado. Además se muestran los roles de género al señalar lo doméstico como una responsabilidad y no como una jornada.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí tengo, sí sufro a veces de insomnio, y pues las horas que duermo son aproximadamente unas cinco. Pues para dormir es aproximadamente el de las 12:00, 12:30 y despertar es a las 6, 6:30”.**

Entrevista #865. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Este, cuando traigo más estrés, cuando estoy más estresada, me pega el insomnio, desde que estoy a la 1, 2 de la mañana, cuando llega el sueño, el sueño nomás no llega”.**

Entrevista #572. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Por día podría decir que unas cuatro horas, y ya pues a la semana más de veinte o quince, ya depende”.**

Entrevista #871. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues tengo que levantarme cada tres horas y darle de comer a mi bebé, entonces... en total, si contamos, son como seis horas las que duermo”.**

Entrevista #881. Estudiante universitaria de 21 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las universitarias entrevistadas tienen dificultades para dormir: manifiestan contar con pocas horas para dormir, originado por las múltiples responsabilidades que deben cumplir; aunado a esto, el no poder completar sus actividades les genera insomnio. Cabe destacar que las estudiantes consideran importante contar con descanso.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“A veces estoy preocupada pensando en otras cosas o a veces siento que descansé, y al día siguiente me levanto y tengo todo el cuerpo... todo de que, ¡ay!... cansado, me duele la espalda”.**

Entrevista #881. Estudiante universitaria de 21 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“O sea sí duermo pero no logro descansar, y al día siguiente o al amanecer es cuando me siento agotada”.**

Entrevista #1130. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Yo creo que sí descanso. Sí, sí, me levanto y no me siento, pues, que esté cansada”.**

Entrevista #829. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Sí. Yo me puedo quedar media hora dormida, pero para mí son ocho horas de lo que descanso”.**

Entrevista #835. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: en relación con las respuestas de las alumnas universitarias, se puede considerar que ellas, en los periodos de sueño, sí logran descansar —tomando en cuenta que ocho horas sería el tiempo ideal de sueño—. Aunque algunas señalan que no cuentan con tiempo suficiente de descanso.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Por estrés yo entiendo cuando el sentimiento de uno... sentirse presionado al estar haciendo algo, de que uno se presione a uno mismo para cumplir lo que quiera hacer, lo que quiera lograr”.**

Entrevista #872. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cuando sientes mucha presión, o de que tienes muchos pendientes y no los puedes sacar, o no los puedes terminar”.**

Entrevista #837. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.5. Acumulación de pendientes

El aumento del estrés y todos los factores participantes provocan que esto se convierta en un proceso incapacitante para la mujer en cuestión, quien finalmente no termina de realizar sus actividades pendientes, que se siguen acumulando. Su mecanismo está basado en el autosabotaje.

**“O poder o que no te alcance el tiempo, que no... que en ese momento tus ideas no te lleguen a la cabeza, que sientas que no puedes hacerlo, porque no tienes alguna solución”.**

Entrevista #879. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Que es como la acumulación de pendientes, como la acumulación de... es como traer una piedrita”.**

Entrevista #1120. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: es una carga que afecta la salud física y emocional, y se manifiesta en la sensación de estar atrapadas en una espiral de demandas a las que no se puede hacer frente. La metáfora “piedrita”, utilizada por la estudiante #1120, sugiere molestia e incomodidad asociadas al estrés y que no pueden ignorarse.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Se me juntan los horarios, pero yo siempre trato de... de tener la cabeza fría para hacer todo lo que tengo que hacer sin que, este... pues deje nada para después o para ya luego; o sea, eso más que nada”.**

Entrevista #863. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Hay veces de que se me juntan los pendientes de la escuela y del emprendimiento y sí, es como un poco más difícil manejarlos”.**

Entrevista #872. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“O sea, el respirar me dolía, pero ya era como... o sea, yo no sabía que eso podía causar el estrés, hasta que un experto me lo dijo, entonces ya era como otro nivel”.**

Entrevista #823. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Me dolía mucho la cabeza. Siempre me sentía cansada y me sentía mal. Hasta que un día iba caminando y ¡pum!, casi me desvanezco”.**

Entrevista #835. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las alumnas universitarias señalan que se ven sometidas a una carga excesiva de actividades, que conlleva una acumulación difícil de manejar. Esta multiplicidad de tareas puede resultar agobiantes, lo que aumenta los niveles de estrés y se manifiesta en síntomas físicos.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Sí, bastante. De que puedo llegar muy cansada a la hora, a las penúltimas horas, puedo llegar muy cansada. Estoy muy cansada y es como que me cuesta tratar de poner atención”.**

Entrevista #842. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Influye bastante, porque muchas veces, eh... te sientes muy cansado para realizar las actividades que te piden los profesores... no, y a veces lo dejas como para después”.**

Entrevista #1085. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Pues, influye demasiado. Porque a veces cuando no descanso, que vengo sin energía, realmente no presto atención a las clases o solamente tomo notas, pero realmente no sé lo que estoy escribiendo”.**

Entrevista #866. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Los días que llego a dormir dos horas, me siento como robot, el cual puede seguir anotando, mas el conocimiento no se me pega, no se me graba”.**

Entrevista #875. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: el cansancio y los problemas de concentración en clase son un obstáculo para las alumnas universitarias. La falta de horas de sueño tiene un impacto negativo en sus niveles de energía durante las clases, así como en su capacidad para concentrarse en las actividades y retener la información.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Siempre ando positiva porque siento que, si tú eres positiva, tienes cosas positivas; entonces, siempre tiene uno que ver el lado positivo a las cosas”.**

Entrevista #835. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Yo creo que muy tranquila. Muy tranquila y sí... ¿cómo se puede decir?... amigable”.**

Entrevista #832. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

- Categoría 18.1.9. Resiliente

Se determina a partir de detectar habilidades valiosas para confrontar las situaciones complejas de una forma funcional y para cambiar el panorama, con la finalidad de encontrar soluciones útiles y tener un buen manejo en general.

**“Es bueno, está bien. Porque, a pesar de todas las actividades, he aprendido a encontrar un balance”.**

Entrevista #866. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Si empiezo a andar mal, es como que, decir no, no me puedo poner mal, o me permito ese momento de sentirme mal un ratito. Digo ya, ya está. Me pongo para seguir con mi rutina”.**

Entrevista #572. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: las alumnas se conciben con una actitud positiva y resiliente ante los desafíos. Esto se refleja en su estado de ánimo con una perspectiva optimista y balanceada hacia sus responsabilidades. La combinación de alegría y resiliencia es muy importante para enfrentar los retos con fortaleza y entusiasmo.

## Conclusión

La investigación muestra un panorama complejo y diverso sobre las jornadas que desempeñan las alumnas universitarias. A pesar de desarrollar tres o más tipos de actividades, las alumnas valoran la inversión del tiempo libre en la familia y en la atención del hogar. Esto puede revelar, por un lado, vínculos estrechos fundamentados en valores tradicionales y, por otro, una fuente de bienestar y apoyo en el núcleo familiar. Ante la multiplicidad de jornadas reportadas y la presión que puede implicar la gestión del tiempo, se visibilizan fuertes problemas relacionados con el sueño y el descanso: el primero es insuficiente y se ve acompañado por el insomnio. Lo anterior converge en bajos niveles de descanso para una parte de las alumnas y afectaciones mínimas o nulas para otras. Estas diferencias respecto al descanso, suficientes para separar a las estudiantes en dos grupos, representan un área de oportunidad para futuras investigaciones desde perspectivas psicológicas, genéticas o sociales.

Otro desafío considerable para las alumnas que se enfrentan a dos y hasta cuatro jornadas son los problemas de salud relacionados con el estrés. Estos se derivan de una acumulación de pendientes que provocan presión y angustia, según las definiciones más concurrentes desarrolladas por las alumnas. El estrés se ha convertido en una experiencia vivencial para las universitarias, y tangible para algunas, que se refleja en su salud física con dolores de cabeza, músculos, problemas de respiración y desmayos.

Por otro lado, el impacto negativo directo e indirecto de la sobrecarga de actividades repercute directamente en su rendimiento académico. La capacidad de concentración y atención en clase se reduce por los altos niveles de cansancio y somnolencia. Las múltiples jornadas que desempeñan las universitarias y su relación con los altos niveles de estrés, sumado a las pocas horas de sueño y descanso, son primordiales para entender la profundidad de los retos que enfrentan.

Pese a los obstáculos derivados de la multiplicidad de jornadas de las alumnas universitarias, estas mantienen una actitud positiva a la vida, que manifiestan en su resiliencia, lo que podría ser clave para superar las dificultades y disminuir los efectos negativos en la salud. En conclusión, aunque las alumnas desarrollan múltiples jornadas, su predilección por mantener sus relaciones familiares y su resiliencia respecto a los retos son aspectos positivos que deben ser fortalecidos. Es esencial diseñar e implementar proyectos y estrategias que apoyen a las alumnas para manejar el estrés y mejorar su salud emocional, para así construir los pilares que sustenten a una nueva generación de mujeres que tenga como prioridad su bienestar personal.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.

- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA FACULTAD INTERDISCIPLINARIA DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD DE SONORA CAMPUS NOGALES, MÉXICO

Francisca Cecilia Encinas Orozco  
Vanessa Lara González  
Yessica Lara Soto  
Isidro Manzano Torres  
Universidad de Sonora Campus Nogales

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora Campus Nogales, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las estudiantes tienen claro que desempeñan dos jornadas, la referida a sus estudios universitarios y la laboral, pero en cuanto a otras jornadas, en ocasiones no las identifican como tales o no representan un significativo desgaste personal. Las participantes en el estudio señalaron que trabajar y estudiar implica un esfuerzo considerable que disminuye su energía, lo que repercute en su desempeño escolar; sin embargo, lo consideran solo una etapa en su vida que les redituará en su futuro profesional. A pesar de su desgaste físico y emocional, se identifica que buscan mantenerse cercanas a su familia y conservar un buen estado de ánimo.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, Campus Nogales, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, Campus Nogales, donde se aplicaron un total de 25 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:37 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 25 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 25.1.** Características de las universitarias de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, Campus Nogales.

Muestra: 25 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	21.52	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	4%
		<b>Soltera</b>	92%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	4%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	4%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	96%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, Campus Nogales, el promedio de labores que realizan es de 3.16, a las que dedican 30.12 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, Campus Nogales.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 25 estudiantes universitarias de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora Campus Nogales, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, Campus Nogales. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 13.1.1. Dormir/descansar

Se refiere a permanecer en casa, específicamente en posición de reposo, ya sea durmiendo o no. También aplica para los días en los que se puede extender las horas de sueño, es decir, cuando se levantan más tarde.

**“Como mis tiempos libres son en las noches, suelo leer para dormir o solo dormir, todo depende de qué tan cansada me encuentre”.**

Entrevista #513. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Como que también necesito esos momentos para descansar cuando tenía un poco más de tiempo”.**

Entrevista #1102. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar; en esta red, las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Pues normalmente es estar en mi casa, estar conviviendo, viendo una película o platicando lo que nos pasó en el día”.**

Entrevista #1115. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Prefiero invertirlo en pasar tiempo con mi familia; o si tengo pendientes de la escuela, terminarlos todos; o ponerme a pintar y cosas que me gustan... mis padres”.**

Entrevista #1111. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes universitarias realizan en su tiempo libre: las mujeres entrevistadas refieren que el poco tiempo libre que les queda después de sus jornadas, particularmente la laboral y escolar, prefieren dedicarlo a descansar y convivir con sus familias por medio de actividades de ocio, como ver películas o conversar para ponerse al día.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**“De todo, bien. O sea, a veces sí me desespero, yo soy bien sensible. Por ejemplo, si me estreso, lloro; si me enoja, lloro. Yo lloro por todo”.**

Entrevista #1118. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“¡Ay!, altas y bajas. Puedo estar feliz, puedo estar triste con el mismo estrés, como que 50 y 50 diariamente”.**

Entrevista #1108. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Pues, bueno, yo soy una persona que no le gusta estar por lo general de mal humor, o con actitudes que no sean estar tranquila y alegre”.**

Entrevista #1117. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues soy una persona muy alegre, sí, independientemente del estrés que traiga, sí, nunca se me nota”.**

Entrevista #1114. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: si bien es cierto que las estudiantes identifican que las múltiples actividades les generan estrés, intentan regular sus emociones y mantener una buena actitud, hacer las cosas con alegría y generar una buena convivencia con los demás.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Yo creo que el estrés viene de cuando sientes como mucha presión o al hacer algo, que tienes que hacer algo... sientes como esa presión de: ‘tengo que hacerlo, tengo que estar allí o tengo que levantarme’”.**

Entrevista #1115. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“El estrés es una tensión, es una tensión que me empieza desde los hombros hasta todo el cuerpo cuando tengo muchas cosas que hacer y no me decido cuál cosa hacer primero”.**

Entrevista #1110. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Es cuando te sientes mal físicamente, en general, malestares en el cuerpo por exceso de actividades”.**

Entrevista #463. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“¡Ah!, por estrés entiendo que es un malestar, tanto físico como emocional que, pues, impide que realice actividades de la manera en que quisiera”.**

Entrevista #1100. Estudiante universitaria de 31 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las estudiantes universitarias identifican el estrés como una condición que viven frecuentemente y que se manifiesta a nivel psicológico, en sus emociones, así como físico, como en dolores de cabeza, musculares y en general en forma de agobio, por cumplir con sus diversas actividades.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“¡Uy, mucho!, porque me la paso muy como que... muy agotada y a veces que... como que me estoy durmiendo, entonces tengo que, como... que comer algo para mantenerme despierta”.**

Entrevista #1106. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Pues, a veces, en clases me siento muy adormilada, a veces se me cierran los ojos, pero se me hace una falta de respeto hacer eso y suelo tomar bebidas energizantes”.**

Entrevista #587. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Yo siento que sí repercute mucho, porque cuando estoy aquí, en la escuela, siento que no pongo atención de la mejor manera, porque me siento tan cansada que digo: ‘ya quiero llegar a mi casa’”.**

Entrevista #1113. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En ocasiones me afecta en mis clases, me quedo dormida, o por ejemplo, es tanto el cansancio que dejo de escuchar al maestro y me boto”.**

Entrevista #1108. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: el cansancio y la somnolencia son condiciones frecuentes en las estudiantes, quienes refieren que usualmente se sienten adormiladas, se quedan dormidas e incluso acuden a estrategias como consumir bebidas energizantes para mantener su atención en las explicaciones de los docentes.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Me tengo que levantar como a las 4:30 para agarrar el camión y que no se me pase, mmm... pero me despierto mucho en la noche”.**

Entrevista #1118. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Me levanto a las 5 o 6, pero me gusta más levantarme más temprano, porque me da tiempo. Pues yo a las 10, 10:30 me duermo”.**

Entrevista #1112. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Siempre tengo problemas para dormir, ya que necesito ayuda de medicamento para poder dormir adecuadamente”.**

Entrevista #579. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“En la noche, que me quiero dormir temprano para amanecer el jueves todo bien en la escuela, ya no puedo, me da insomnio”.**

Entrevista #1108. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes entrevistadas tienen dificultades para dormir: respecto a la cantidad y calidad del sueño, las estudiantes refieren problemas para conciliar el sueño por la noche e incluso señalan que requieren medicamentos para lograr dormir lo suficiente. De igual manera, expresan la necesidad de dormir tarde y despertar temprano para realizar sus actividades.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“Sí, generalmente a finales del semestre se me juntan las cosas porque en el trabajo hay inventario y puede que tenga trabajos al mismo tiempo”.**

Entrevista #1121. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En el tiempo que trabajaba en el otro estudio, sí, era muy estresante. Era mucha la carga de trabajo y aparte no era un buen ambiente laboral”.**

Entrevista #1111. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Sí, día con día padezco mucho de migrañas, entonces yo creo que a la semana sí es muy constante que tenga dolores de cabeza”.**

Entrevista #1114. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“He tenido bastantes, no recuerdo cómo se dice la palabra cuando te tienes como signos muy fuertes de estrés. Ejemplo, en un tiempo como que unas dos semanas, yo creo me dio por rascarme mucho”.**

Entrevista #1102. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: la sobrecarga de actividades de las estudiantes les provoca malestares, tanto físicos como psicológicos: dolores de cabeza, musculares e incluso deseos irrefrenables de rascarse la piel de forma compulsiva.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“Pues, no, porque duermo muy poco tiempo, literalmente por lo mismo, y no descanso. Nunca tengo un día para descansar literalmente bien. Nunca descanso ni siete u ocho horas”.**

Entrevista #1117. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Entre semanas no siento que descanso. Siempre me despierto cansada, agotada, sin ganas de levantarme de la cama”.**

Entrevista #1104. Estudiante universitaria de 21 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Sí, con las horas que duermo se me hace suficiente para despertar con mucha energía”.**

Entrevista #517. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Normalmente siento que puedo descansar, pero sí llegan a presentarse días en los que no”.**

Entrevista #463. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si estas universitarias consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: la rutina de las estudiantes evidencia que no cuentan con tiempo suficiente para descansar y recuperar energía a partir de un periodo de sueño reparador. Aunque en algunos casos consideran que sí descansan, no siempre pueden lograrlo.

## Conclusión

El estudio se realizó en una institución de educación superior pública en la región fronteriza al norte del estado de Sonora, integrada por una comunidad estudiantil con características socioeconómicas diversas, pero, en un importante porcentaje, se trató de estudiantes con condiciones de vida que les demanda contar con un empleo para pagar sus estudios universitarios. Las estudiantes entrevistadas realizan al menos tres de las cuatro jornadas estudiadas —aunque varias de ellas cumplen con las cuatro—; les dedican poco más de 30 horas en promedio a la semana, y la jornada relativa al cuidado de otros es la menos frecuente. Para ellas resulta claro que su situación actual es pasajera, pues lo consideran un esfuerzo para obtener mejores condiciones al egresar de sus estudios de pregrado.

De la indagación mediante las siete preguntas seleccionadas, se identifica que su ritmo de vida les deja pocas horas de sueño e incluso problemas para conciliarlo, por la carga mental que implica considerar las múltiples tareas que desempeñan. Entre los principales hallazgos se encontró que quienes trabajan ven menguada su capacidad de atención y rendimiento académico; esto, a su vez, eleva su nivel de estrés, condición que logran identificar como presión, dadas las múltiples actividades o carga excesiva, así como dolores físicos y manifestaciones emocionales (poca tolerancia, sensibilidad y llanto). A pesar de esta situación común en sus vidas, tienen una autopercepción de buen ánimo y alegría en su cotidianidad, pues buscan mantenerse cercanas a sus familias y aprovechar el escaso tiempo para descansar y reponerse. De tal manera que invierten su poco tiempo libre en convivir con su familia, realizar actividades de ocio de poco esfuerzo, como ver películas o conversar con familiares y amistades. En ninguno de los casos refieren algún pasatiempo como meditación o ejercicio que les permita canalizar su estrés, u otra actividad que represente una estrategia de afrontamiento.

El acercamiento con las estudiantes universitarias, sujeto de estudio, a través de la investigación, permite identificar sus condiciones de vida, ligadas a las múltiples jornadas que desempeñan. Este estudio contiene información clave para idealmente crear programas que promuevan el bienestar integral de este sector de la sociedad.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen*

*una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.

**Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.

**RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>

**RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>

**Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA JEFATURA DE ADMINISTRACIÓN Y CONTADURÍA Y COMERCIO INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE SONORA, SAN LUIS RÍO COLORADO, MÉXICO

Sonia Guadalupe Zermeño Flores  
Karla María Gámez Galván  
Jorge Quiroz Félix  
Rubén Meneses Jiménez  
Universidad Estatal de Sonora

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora, San Luis Río Colorado, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que la edad de las estudiantes que participaron fluctúa entre 18 y 22 años, y son solteras, lo que las coloca en una etapa donde se supone una vida dependiente de la familia. Sin embargo, estas jóvenes tienen una carga de responsabilidades de más de tres jornadas, lo que les ocasiona una sensación de estrés constante que disminuye su capacidad productiva y sus relaciones familiares y de pareja. En muchas ocasiones, la asidua preocupación suscita problemas físicos y psicológicos como el insomnio, la ansiedad, dolores de cabeza y hasta caída del cabello. Como consecuencia, el estado de ánimo es, en algunas, alegre y positivo; pero en otras se reportó un mal humor o impotencia por el tiempo reducido para desarrollar sus labores.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora, donde se aplicaron un total de 29 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:37 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388).

Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 26.1.** Características de las universitarias de la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora.

Muestra: 29 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	20.68	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	3.44%
		<b>Soltera</b>	89.65%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	6.89%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	6.89%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	93.10%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora, el promedio de labores que realizan es de 3.13, a las que dedican 30.58 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales

que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 29 estudiantes universitarias de la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora, San Luis Río Colorado, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Jefatura de Administración y Contaduría y Comercio Internacional de la Universidad Estatal de Sonora. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 17.1.3. Sobresaturación

Las actividades que las mujeres universitarias desempeñan tienen, a su vez, una serie de exigencias laboriosas y pesadas que no dan pauta para llevarlas a cabo con ligereza, lo que causa un desgaste físico y mental destacado.

**“Como cuando te llenas de muchas actividades, de muchas preocupaciones, muchas presiones, tu cerebro entra en este choque, en esta crisis”.**

Entrevista #160. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Yo pienso que es como una acumulación de ideas que tienes de actividades que quieres hacer y no poderlo lograr por no tener tiempo para lograrlo”.**

Entrevista #557. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen, demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Un estado en el que te encuentras... ansioso, este... principalmente ansioso, preocupado y como impotente también”.**

Entrevista #155. Estudiante universitaria de 24 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“A mí me pasa mucho que me lleno de trabajo y me da mucho estrés, como ansiedad, como el corazón... lo siento muy alterado”.**

Entrevista #904. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: las jóvenes universitarias de la Universidad Estatal de Sonora en San Luis Río Colorado consideran el estrés como un estado de ánimo en el que la acumulación de actividades en un tiempo reducido para realizarlas provoca preocupación constante y una sensación de ansiedad de no poder cumplir eficientemente con las tareas encomendadas.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Sí, como falta de horas de sueño diarios. Al despertarme, como que me falta sueño, a veces no puedo dormir, me da insomnio de repente”.**

Entrevista #557. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Antes trabajaba en un trabajo y me dormía a las tres de la mañana y, encima, a la escuela bien desvelada, lo más era lo único que tenía y me quedaba dormida en el salón”.**

Entrevista #902. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“De dos: caigo rendida y no me puedo levantar en la mañana o me duermo muy tarde que se me espanta el sueño”.**

Entrevista #1161. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Termino durmiendo muy tarde, pues, por el pendiente. Yo creo que por el estrés me da insomnio y no puedo dormir. Miro que ya casi va a amanecer y me quedo dormida”.**

Entrevista #1145. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: las múltiples ocupaciones que poseen las mujeres entrevistadas limitan el número de horas de sueño reparador o, en ocasiones, dificultan conciliar el sueño, lo que provoca un cansancio extremo que demerita su productividad, impide restaurar adecuadamente su energía y con el que son más propensas a enfermedades.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"Hay ocasiones que te vienes durmiendo como a la una, dos de la mañana, y levantarse temprano, y muchas veces no procesas el sueño y sientes que no dormiste nada y terminas toda cansada".**

Entrevista #94. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Yo creo que no dormir sí me afecta, porque he estado muy cansada y no rindo de la misma manera y no me dan ganas de hacer las tareas".**

Entrevista #684. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**"Pues a veces sí, pero a veces quisiera dormirme más rato. Por ejemplo, a veces depende de a qué horas me duermo, pero por lo general sí descansas".**

Entrevista #371. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Yo considero que sí, yo considero que, a pesar de todo, tengo mis momentos para descansar... sí descanso".**

Entrevista #1145. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si estas universitarias consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: la mayoría de las entrevistadas consideran que las pocas horas de sueño no les permiten descansar lo suficiente, lo que recae en su falta de energía, productividad y eficiencia. Sin embargo, para otras, el número de horas de sueño es suficiente para reponerse y cumplir con sus actividades.

De la pregunta "17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**"Siento la debilidad del cuerpo, inclusive se me bajan las defensas. Hay tiempos en los que... es lo que cada mes, de la gripa, porque se me bajan las defensas".**

Entrevista #186. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"El año pasado me diagnosticaron ansiedad por estrés, porque en la espalda tenía una bolita por estrés y no podía mover mucho mi cabeza".**

Entrevista #354. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas situaciones propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“Cuando se me acumulan tareas o trabajos o, por ejemplo, a lo mejor más en trabajos como en equipo, que se batalla un poco con otras personas”.**

Entrevista #158. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Porque hay gente que presiona porque no hace nada y choca conmigo porque trabajo y hago otras cosas”.**

Entrevista #398. Estudiante universitaria de 20 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: el sentimiento de ansiedad, presión o caos afecta físicamente al organismo, provocando baja de defensas, dolores de cabeza, caída del cabello, dolores musculares, etcétera. A ello se suma la vida académica, principalmente cuando sus demás compañeras(os) no entienden el ritmo de trabajo que ellas poseen.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Regularmente tengo un buen estado de ánimo, yo creo que soy una persona muy activa o energética”.**

Entrevista #158. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Por lo regular siempre es muy feliz. Siempre traigo como buena vibra, como soy una persona muy hiperactiva y ando en todas partes”.**

Entrevista #794. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 18.1.6. Enojo, irritabilidad

Transitar constante en la molestia, enojo, irritabilidad, impotencia de no lograr establecer los límites internos y externos necesarios para llevar a cabo las actividades propias de manera adecuada.

**“O a veces sí es como que estar muy enojada, pero no con la gente, sino conmigo, pero pues no quiero que se me acerquen, porque puedes explotar y no quiero que mi estado de ánimo les afecte a ellos”.**

Entrevista #94. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Enojada con... la mayoría del tiempo me la paso enojada porque no hallo qué hacer conmigo misma, que no puedo con las cosas y a veces decepcionada de mí”.**

Entrevista #377. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: algunas jóvenes se sienten con un estado de ánimo alegre, proactivo y positivo; mientras que hay un grupo de entrevistadas que se muestran regularmente molestas e impotentes por no lograr realizar sus ocupaciones con la eficiencia que se propusieron.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad

física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“De hecho, hay situaciones en las que salgo de trabajar y es tanto el sueño que tengo que... a veces prefiero no venir a la escuela y me voy a dormir”.**

Entrevista #109. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“Últimamente me siento muy cansada y prefiero hacer otras cosas que hacer mis tareas; por ejemplo, prefiero dedicarle el tiempo a mi negocio y si no, prefiero dormir”.**

Entrevista #684. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Llega un punto en el que, por lo cansada que estoy, ni siquiera le entendía al profe lo que estaba diciendo”.**

Entrevista #109. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“En el hecho de que tengo dificultad para prestar atención en clases. Tengo muy bajo rendimiento. Últimamente ha bajado”.**

Entrevista #377. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes universitarias que influye su nivel de energía en su desempeño académico: los bajos niveles de energía limitan el ánimo, la dedicación e interés de las entrevistadas por las actividades académicas. Tienen dificultades para prestar atención y realizar las tareas en sus clases, hasta el punto de evitar ir a la escuela y dedicar ese tiempo a otras actividades.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 13.1.8. Actividades domésticas

Abarca todas las actividades relacionadas con la limpieza y el hogar. Las mujeres universitarias no lo conceptualizan como una jornada más, sino como actividades que, en su mayoría, son una obligación y responsabilidad.

**“En sí, me enfoco más en ir avanzando en las tareas, labores de la casa, lavar mi ropa, lavar mis tenis”.**

Entrevista #876. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Ya el lunes en la tarde noche, pues me despierto limpiando, por lo que tengo que avanzar o preparar algunas cosas extra”.**

Entrevista #1161. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que estas universitarias realizan en su tiempo libre: para las encuestadas, existen dos actividades principales en las que ocupan su tiempo libre. Una es la convivencia con su familia, ir a la iglesia, salir a comer. Otra, dedicarlo a tareas domésticas como la limpieza del hogar, lavar la ropa y otras similares.

## Conclusión

Las jóvenes universitarias de la Universidad Estatal de Sonora, Unidad Académica San Luis Río Colorado, son en promedio solteras, tienen entre 18 y 22 años, edad en la que teóricamente son

dependientes de su familia. Sin embargo, el contexto de necesidades económicas y sociales las obliga a desempeñar más de tres jornadas, entre los estudios, el trabajo y el cuidado del hogar, de modo que destinan su poco tiempo libre a la convivencia familiar y el trabajo doméstico. Esta forma de vida les provoca una sensación de ansiedad, angustia y desánimo para cumplir con la variedad de actividades de las que son responsables. Decantan en problemas para conciliar el sueño, insomnio, fatiga, mal humor, desinterés, y en consecuencia, dificultades para restaurar su energía, propensión a enfermedades y, en general, baja productividad en sus actividades académicas y laborales.

Resulta inquietante la forma en que describen su reacción psicológica al estrés, pues manifiestan tensión al expresarlo. Para las jóvenes entrevistadas es una sensación de presión, angustia y sobresaturación; incluso llega a manifestarse de manera física y mental, como en desánimo, baja de defensas, dolores de cabeza o caída del cabello, cuando sus responsabilidades se acumulan y consideran que existe muy poco tiempo para cumplirlas.

No obstante estas consideraciones, el estado de ánimo que manifiestan es ambivalente. Por un lado, se muestran contentas, alegres y positivas; por otro, mantienen sentimientos de enojo e impotencia por la situación de estrés general o por no lograr ejecutar sus ocupaciones con eficiencia.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024). Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.



# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TLAXCALA, MÉXICO

Edit Hernández Flores  
Gabriela Hernández Flores  
Victor Job Paredes Cuahquentzi  
Marcelo Paredes Cuahquentzi  
Universidad Autónoma de Tlaxcala

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que más de la mitad de las entrevistadas realizan las cuatro jornadas analizadas (académica, doméstica, cuidado de los otros y laboral extra doméstica). Algunas de ellas invierten lapsos de tiempo a sus relaciones interpersonales, evitando un aislamiento social. No obstante, la mayoría de las universitarias presenta una baja energía por el poco tiempo dedicado a su descanso, lo que afecta su estado de humor, su desempeño académico e inclusive alcanza situaciones estresantes con el consecuente impacto a su salud emocional. Cabe destacar que un factor principal para que las estudiantes universitarias puedan realizar estas cuatro jornadas es la situación geográfica del estado, puesto que las distancias para realizar sus actividades son cortas o medianas.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, donde se aplicaron un total de 29 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:26 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 29 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 27.1.** Características de las universitarias de la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Muestra: 29 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	21.41	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	0%
		<b>Soltera</b>	93.10%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	6.89%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	6.89%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	93.10%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	100%
		<b>Maestría</b>	0%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, el promedio de labores que realizan es de 3.65, a las que dedican 23.03 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 29 estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas de la Facultad de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma de Tlaxcala. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.6. Convivencia con amigos

Se refiere a las interacciones y relaciones que comparten con personas con las que hay afinidad. Abarca pasar tiempo juntos, compartir experiencias, intereses y apoyarse mutuamente. La convivencia con amigos, para las mujeres universitarias, puede manifestarse de diversas formas, como salir a comer, ver películas, salir a lugares cercanos, con el objetivo de pasar tiempo de calidad juntos.

**“Salir un rato a distraerme con amigos. Pues salir a unas fiestas, convivencias con compañeros de clase”.**

Entrevista #767. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Dependiendo de la actividad, dependiendo del día o de la semana. Algunas ocasiones salgo con amigas, amigos”.**

Entrevista #677. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar, en donde las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Voy con mi familia los domingos a algún lugar o tal vez estoy aquí en casa y prefiero, no sé, tal vez... cuidado personal, porque a veces en la semana no me da tiempo”.**

Entrevista #707. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Con mis hijos. Bueno, como que salimos, lo hacemos, algunas actividades fuera. Sería salir, ir a comer, este... ir a algún parque o al cine, actividades como para mis hijos”.**

Entrevista #642. Estudiante universitaria de 26 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes universitarias dedican a su tiempo libre: luego de cumplir sus diferentes actividades, aprovechan sus espacios libres para socializar, divertirse e invertir tiempo con amigos y familia. En esos momentos comparten diversas situaciones que les permite mitigar su esfuerzo y reanimarse para lo cotidiano, con apoyo mutuo.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“No descanso, tengo un descanso así, luego duermo tres horas, cinco horas, porque es pararme a las 5:00 de la mañana todos los días, que... para llegar aquí a las 7:00”.**

Entrevista #446. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, hay días que, o no duermo nada, o hay días que llego muy cansada y lo que hago es dormirme tres horas y despertarme a las 3, 4 de la mañana para empezar a hacer mis tareas”.**

Entrevista #716. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.2. Insomnio

Se refiere a la dificultad para conciliar el sueño. Las mujeres universitarias manifiestan que el cansancio es tan severo que, al momento de dormir, no logran conciliar el sueño durante horas. Otra variante es que también atraviesan interrupciones constantes durante la noche, pues están en fase de sueño ligero. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“De hecho, padezco de insomnio. Por lo mismo, soy una persona, tal vez de cierta manera, que se estresa demasiado”.**

Entrevista #622. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Por lo regular, sí. Es que sí. Ya tiene algo de tiempo, pero empecé a sufrir ansiedad y llegó un punto en el que no dormía”.**

Entrevista #681. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si tienen dificultades para dormir estas estudiantes: las respuestas refieren que las universitarias sí presentan dificultades para dormir, pues manifiestan que duermen entre tres y cinco horas, además sostienen padecer de insomnio, que les genera estrés, cansancio y ansiedad, debido principalmente a su jornada laboral y académica.

De la pregunta "14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**"Muchas veces que dices: 'es que dormir, pero no descansar', porque no siento como un alivio, a veces, de... de ciertas problemáticas. O sea, hasta a veces las sueñas".**

Entrevista #622. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"No descanso, solo que duermo por dormir, pero descansar, no, no. Me siento como estresada de no poder dormir, pues, o descansar lo que debe ser".**

Entrevista #700. Estudiante universitaria de 28 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**"La mayoría de las veces sí descanso, pero sí suelen haber ocasiones en que despierto y siento que no hubiera descansado".**

Entrevista #726. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**"Ya cuando ya no estoy en exámenes. Pues sí, ya, pues lo normal. Sí, tengo como que mis noches de descanso o algo así, pero sí".**

Entrevista #789. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si consideran las mujeres entrevistadas que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: la mayoría menciona que, aunque duermen, realmente no descansan, principalmente por tareas, exámenes y trabajo. También refieren que llegan a descansar un poco más los fines de semana o cuando se terminan los exámenes. Este fenómeno se presenta en las universitarias aun cuando tengan diferentes edades.

De la pregunta "15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?", las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**"Sí, me cuesta porque tengo sueño. O sea, llego aquí y estoy cansada o que me duelen los pies. O sea, porque todo el día andas en la actividad y es pesado".**

Entrevista #446. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**"Creo que mucho, porque, pues yo, a veces sí siento que no dormí, no descansé, y estoy todo el día, así como de... sin ganas, sin... sin esa energía. Entonces sí, influye mucho en cómo me sienta".**

Entrevista #681. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Me duele la cabeza, me duele mi... tengo los ojos irritados, no puedo, pues, estar viendo fijamente el pizarrón o simplemente no, no, no tengo la concentración necesaria que debería”.**

Entrevista #502. Estudiante universitaria de 29 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“No adquieres los conocimientos que tal vez en ese día sean muy importantes. Tal vez en ese día sea algo nuevo y tú, porque no vienes con energía, no le prestas la atención necesaria”.**

Entrevista #726. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las estudiantes que influye su nivel de energía en su desempeño académico: esta influencia se refleja en la afectación del sueño, el bajo rendimiento escolar y laboral por cansancio físico y mental que se manifiesta en dolor de pies, hombros y cabeza, mal humor e irritabilidad emocional, además de carecer de la concentración adecuada en el aula.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen, demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Cuando estamos saturados de tantas actividades por hacer o tenemos muchas emociones juntas, de alguna forma empieza a surgir este estado de estrés”.**

Entrevista #464. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Es cuando creo que no puedo manejar alguna situación. Entonces me siento abrumada por alguna situación en específico, pues, lo que yo considero como estrés, sentirme abrumada por algo”.**

Entrevista #677. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 17.1.1. Carga

Lo definen desde la carga de todas las responsabilidades que tienen encima, que además afecta su paz mental.

**“Estado de... de preocupación. En mi caso aplicaría el estrés al no poder cumplir a lo mejor con mis pedidos en tiempo y forma, y también no solo con mis pedidos, sino también con la... con la escuela”.**

Entrevista #626. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cargar con muchísimas actividades y no poder realizarlas al 100% cada una. O sea, siempre es como que te frustra el no terminar algo”.**

Entrevista #700. Estudiante universitaria de 28 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: para ellas es algo que no pueden controlar cuando están saturadas de tantas actividades por realizar. Se sienten abrumadas, con emociones conjuntas, a tal grado de no poder manejar la situación. Esto les genera miedo y preocupaciones por no cumplir en tiempo y forma sus actividades.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.2.5. Situaciones académicas

Se conciben como aquellas situaciones propias de su proceso de formación académica, como los trabajos en equipo, presentaciones, evaluaciones, tareas y cierre de ciclos escolares.

**“En la escuela, cuando llegan los parciales, sí llega este momento de ansiedad por las calificaciones, los exámenes y de alguna forma sí hay estrés, o en el trabajo”.**

Entrevista #464. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En los exámenes, cuando son días de exámenes. Tengo muchísimo estrés porque a veces no logro acomodar todos mis tiempos, entonces, pues, ahí salen como tal vez estrés, tal vez también ansiedad, sale ahí”.**

Entrevista #545. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.2.2. Somatización

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Pues sí, estuve internada dos días, yo también por el grado de estrés. Me dio colitis y gastritis por estrés”.**

Entrevista #767. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“A mí en lo personal, este, me salieron unas ronchitas de estrés en todo el cuerpo y yo decía: ‘¿qué es esto?’, sí, no, no, mi cuerpo no había presentado eso”.**

Entrevista #726. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: las situaciones de estrés que ellas han presentado son en exámenes, exposiciones y trabajos en equipo. Esta manifestación ha sido con colitis, gastritis e incluso ha llegado a la hospitalización. Otras entrevistadas mencionaron falta de aire, sudoración en manos, migraña, taquicardia y tic en el ojo.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**“Bipolar, en ciertos momentos estoy feliz, podemos estar platicando con ciertas personas y podría estar feliz, pero por dentro estoy frustrada, estoy cansada”.**

Entrevista #767. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Siento que mi estado de ánimo es normal, pero sábados y domingos, cuando siento que me estreso más y cuando tengo más cosas que hacer porque tengo una jornada laboral un poco más larga”.**

Entrevista #634. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Pues considero que es positivo y alegre hasta cierto momento. Trato de que el estrés no repercuta”.**

Entrevista #770. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Feliz (sonríe). Me considero una persona feliz, me considero una persona que puedo hacer las cosas y que, sí, sí, sí, yo estoy bien, todo lo que yo haga va a estar bien”.**

Entrevista #697. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo estas mujeres universitarias consideran su estado de ánimo generalmente: las entrevistadas presentan situaciones estresantes y cambiantes. Algunas señalan estar entre feliz y enojadas a la vez. Existe al menos una participante que menciona ser bipolar. A pesar de lo anterior, por su edad y estado civil, buscan que su estado de ánimo sea positivo y de alegría.

## Conclusión

Las entrevistadas realizan al menos tres jornadas; de ellas, más de la mitad cumplen con cuatro; por lo tanto, se infiere que su tiempo lo tienen perfectamente distribuido en su vida cotidiana. Han aplicado su capacidad para manejar y expresar sus emociones en su entorno académico, doméstico, laboral y cuando cuidan de otros. Resalta que, a pesar de la saturación de su tiempo, algunas de ellas han gestionado satisfactoriamente sus jornadas, ya que invierten lapsos para distraerse con sus amigos y familia, descansar lo más posible y mantenerse alegres, con el fin de hacer frente a los momentos de estrés, aplicar sus habilidades y mejorar sus relaciones interpersonales para evitar un aislamiento social.

Sin embargo, debido a la saturación de su tiempo, la mayoría de las entrevistadas presenta una baja energía por el poco tiempo dedicado a su descanso, lo que afecta su estado de humor, su desempeño académico e inclusive llega a situaciones estresantes con la consecuente afectación a su salud emocional. Las sintomatologías detectadas van desde bloqueo mental, impotencia, desespero y agotamiento, hasta llegar a la presión y angustia, e inclusive alguna situación de bipolaridad, padecimientos que han deteriorado su estado emocional.

Se destaca que, al priorizar la jornada académica por ser su futuro profesional, anticipan sus trabajos en equipo y exámenes; con ello ganan tiempo para las demás jornadas, pero desgraciadamente incrementan su nivel de estrés al querer dar cumplimiento a estas. Por lo tanto, es crucial que las estudiantes encuentren un equilibrio entre las cuatro jornadas para mantener su bienestar emocional y físico.

Un factor principal para que las estudiantes universitarias de Tlaxcala puedan realizar estas cuatro jornadas es la geografía del estado, puesto que las distancias son cortas o medianas desde su hogar a la universidad, de la universidad a su centro de trabajo, y de este último a su casa. Otros factores subyacentes son que la gran mayoría de las estudiantes es soltera, que su centro de trabajo es familiar y del sector comercio o servicios, afín a su carrera profesional.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N. (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N. (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill.
- Peña, N. (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O. (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen*

*una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.

**Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.

**Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas*. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.

**RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>

**RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>

**Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.

# LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y CIENCIAS POLÍTICAS Y CIENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, CERCADO DE LIMA, PERÚ

Cintha Virginia Soto Hidalgo  
María Rosario Palomino Tarazona  
Jeidy Gisell Panduro Ramírez  
Claudia Noemi Rivera Rojas  
Universidad Nacional Federico Villarreal

## Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas, quienes cursan Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Cercado de Lima, Perú. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan que las estudiantes enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a la sobrecarga de responsabilidades académicas y laborales; también se identificó que las redes de apoyo social, como familiares y amigos, juegan un papel crucial en el manejo del estrés; sin embargo, muchas estudiantes reportan una falta de tiempo para actividades recreativas y el autocuidado, lo que agrava su malestar emocional; asimismo, las estrategias de afrontamiento utilizadas varían, pero incluyen la planificación del tiempo y la búsqueda de apoyo emocional.

**Palabras clave:** estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

## Revisión de la literatura

El presente capítulo ha sido desarrollado en el contexto de la investigación cualitativa de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG, 2024), “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”. El fundamento teórico de este trabajo se retomó del apartado general titulado “Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas” (Jurado et al., 2024) que forma parte de esta misma obra.

## Método

El planteamiento que rige el objetivo de esta investigación es, a través de un enfoque cualitativo, conocer a profundidad la experiencia de las sujetas de investigación; este carácter humanista permite al investigador un acercamiento íntimo al mundo de las sujetas investigadas (Taylor y Bodgan, 1996).

Esta obra propone un método cualitativo atípico, ya que este capítulo es parte de los resultados de un trabajo en red con 22 universidades públicas y privadas de México y Perú (Peña, 2024). Se proporcionó a las investigadoras e investigadores participantes un mismo instrumento desarrollado por la RELEG (2024), para cuya aplicación fueron previamente capacitados, así como para la transcripción de la información obtenida y de la bitácora, con todos los aspectos necesarios para el análisis de texto y contexto en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>. En dicha plataforma, después de haber aplicado las entrevistas solicitadas, se hizo una revisión por parte del Comité Académico de la RELEG para validar cada entrevista.

Se realizó un análisis para determinar las categorías encontradas de acuerdo con la tipología que el Comité Académico de la RELEG implementó con los resultados de la investigación nacional. En esta investigación emergieron, de las siete preguntas seleccionadas para esta investigación, 46 categorías (Peña, 2024), cuya relación se envió a los equipos locales de investigadoras e investigadores con sus respectivas descripciones; a partir de ello cada grupo identificó, en las transcripciones de los párrafos de las entrevistas, las frases o textos que argumentaban las informantes, para de esta manera determinar las categorías que emergieron en la institución.

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

El marco referencial interpretativo utilizado para la presente investigación fue el análisis fenomenográfico (Álvarez-Gayou, 2007), mediante el cual se busca conocer sobre la salud emocional de las universitarias que cumplen diversas jornadas.

En esta investigación se utilizaron elementos del “diseño sistemático, en el cual se consideran ciertos pasos para el análisis de los datos obtenidos, a partir de los cuales se desarrolla una codificación y luego se efectúa la generación de categorizaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 473); estos elementos derivan de la teoría fundamentada, donde la teoría va emergiendo de los hallazgos, fundamentada en los datos obtenidos durante la investigación, por lo tanto, su propósito general es descubrir una teoría (Álvarez-Gayou, 2007; Hernández Sampieri et al., 2014).

## Contextualización

De febrero a mayo del 2024 se recibió la capacitación por parte del Comité Académico de la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG), acompañada de la presentación del objetivo para esta investigación en red, así como la determinación de la muestra, aplicación del instrumento, captura de información y análisis de resultados.

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal, donde se aplicaron un total de 30 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 00:39 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*<sup>TM</sup>, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

## Muestra

Se contó con la participación de 30 estudiantes universitarias. Las jóvenes participantes fueron alumnas de la institución que contaban con las características solicitadas.

La muestra fue de tipo homogénea; es decir, las universitarias seleccionadas “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten datos similares” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 388). Los criterios de selección solicitados por el Comité Académico de la RELEG que dirige la investigación fueron los siguientes (Peña, 2024b, pp. 7-12):

1. Mujeres universitarias o nivel académico equivalente de cualquier área de estudio.
2. Que se encuentre estudiando cualquier grado académico de nivel universitario.
3. Que ejecuten de manera paralela a sus estudios universitarios un trabajo en el espacio público, ya sea como dueña o empleada de cualquier tipo de organización en cualquier nivel jerárquico, o lleve a cabo labores en el espacio privado, que son las actividades propias del hogar o el cuidado de los otros (hijos, hijas, padre, madre, hermana o hermanas o cualquier otro familiar).
4. Que sea una estudiante universitaria que por lo menos tenga trabajando seis meses en cualquier tipo de organización.
5. La organización donde trabaje la estudiante puede ser física, virtual o mixta.
6. Las estudiantes universitarias deben pertenecer a la misma institución.

**Tabla 28.1.** Características de las universitarias de Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Muestra: 30 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
<b>Edad promedio:</b>	26.40	<b>Estado civil</b>	
		<b>Casada</b>	16.66%
		<b>Soltera</b>	80%
		<b>Divorciada/separada</b>	0%
		<b>Unión libre</b>	3.33%
		<b>Viuda</b>	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
<b>Tiene hijas o hijos</b>	33.33%	<b>Grado académico</b>	
<b>No tiene hijas o hijos</b>	66.66%	<b>TSU</b>	0%
		<b>Licenciatura</b>	96.66%
		<b>Maestría</b>	3.33%
		<b>Doctorado</b>	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

Estas universitarias desempeñan diferentes jornadas, las definidas para este estudio son (Peña, 2024b):

1. Jornada de labores académicas, entendida como todas aquellas actividades que derivan de la actividad en la universidad como estudiante: tareas, prácticas, horas de estudio, atención en horas de clase.
2. Jornada de labores domésticas, entendida como trabajo propio del hogar (planchar, barrer, lavar ropa, trapear, etcétera).
3. Jornada de labor de cuidado de las(los) otras(os), entendida como la labor de atender, procurar, cuidar por y en diversas situaciones a otras personas que pueden ser de la familia, como esposa(o), hermanas(os), madre, padre, hijas(os), suegras(os), abuelas(os), sobrinas(os), etcétera, o personas con algún vínculo cercano como madrina, padrinos, entre otros.
4. Jornada de labor de trabajo extradoméstico, organizacional o profesional, entendida como trabajo desarrollado en alguna empresa u organización, ya sea propia o de un tercero.

En el caso de las universitarias de Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal, el promedio de labores que realizan es de 3.46, a las que dedican 23.93 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

## El instrumento y recolección de datos

La entrevista fue la técnica con la que se levantó la información para esta investigación, cuyo diseño de cuestionario fue proporcionado a todos los equipos participantes a nivel nacional por el Comité Académico de la RELEG (2024), bajo la dirección de Peña.

La entrevista está estructurada en cuatro bloques. El primero aborda los datos generales de la aplicación de la entrevista, los cuales sustentarán la confiabilidad de la información y su validez. El segundo bloque incluye los datos de la institución; el tercero, las características sociodemográficas de la universitaria. El cuarto apartado contempla las preguntas sobre el objetivo de la investigación. La entrevista está conformada por 32 preguntas, de las que, de acuerdo con el método determinado por la RELEG, se analizaron solo siete de ellas (Peña, 2024b, pp. 7-12).

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*<sup>TM</sup>, en el apartado creado para el caso de las estudiantes de Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

## Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 30 estudiantes universitarias de Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Cercado de Lima, Perú, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

Las unidades de análisis son los párrafos que conformaron las respuestas a las preguntas de este trabajo (Peña et al. 2024), a partir del cual surgieron los “códigos en vivo”, que dieron origen a las categorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Derivado de lo complejo y multifacético del objeto de estudio, se determinó analizar siete preguntas de la entrevista aplicada, seleccionadas por las expertas en salud emocional que participaron en este trabajo y por el Comité Académico de la RELEG (Peña, 2024). De este modo se encontraron las categorías de las entrevistas realizadas a las mujeres estudiantes de educación superior y que describen aspectos principales de su salud emocional.

Para fines de este capítulo, se determinó analizar las dos categorías emergidas más importantes de cada una de las preguntas seleccionadas que describen la salud emocional que presentan las mujeres universitarias que desempeñan múltiples jornadas, quienes cursan Derecho y Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas y Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional Federico Villarreal. La importancia fue determinada a partir del orden y constancia con la que surgieron a lo largo del análisis de la información del instrumento.

Las preguntas, así como la definición de sus respectivas categorías, fueron tomadas de Peña (2024, pp. 13-19). El análisis de los resultados particulares de este contexto se presenta a continuación.

De la pregunta “17.2. ¿Has atravesado por alguna situación relacionada con el estrés?, ¿cuál?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

### ■ Categoría 17.2.1. Carga excesiva de actividades

La sobrecarga de actividades en las distintas jornadas en las que se desempeñan, además de los horarios que abarcan la mayor parte del día.

**“No disfrutaba del viaje porque tenía que contestar llamadas, correos, y la verdad sí, el estrés me ha traído muchas dificultades... no, pero le he tratado de sobrellevar”.**

Entrevista #1025. Estudiante universitaria de 37 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Llevaba un voluntariado, bueno, llevaba dos voluntariados, llevaba clases de inglés, este... trabajaba a tiempo parcial, pero también era una actividad más y estaba sobrecargada”.**

Entrevista #1033. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 17.2.7. Situaciones laborales

Se conciben como aquellas propias de desempeño laboral, como la atención al cliente, procesos de cobro, facturación, corte, procesos creativos, trato con otros colaboradores o con líderes, etcétera.

**“Sí, son los fines de mes, porque tengo que presentar reportes y todo lo demás en corto... y a veces se me junta: junta en la empresa y la universidad ya hay, que se vienen los parciales o los exámenes”.**

Entrevista #1012. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Cuando a veces hay situaciones que te sorprendes, que escapan de tus manos, pero está porque tratas con personas, ¿no? Y constantemente ese es mi trabajo y te sorprende, ¿no?”.**

Entrevista #1063. Estudiante universitaria de 42 años, casado(a), estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre algunas situaciones de estrés que las universitarias han atravesado: para ellas, tratar con diferentes tipos de personas es todo un reto, ya que sucederán todo tipo de situaciones en las que deberán buscar soluciones inmediatas, basadas en la cordialidad, el respeto y la empatía.

De la pregunta “18.1. De acuerdo con tus actividades cotidianas, ¿cómo consideras que es tu estado de ánimo regularmente?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 18.1.1. Alegre

Concepción a partir del bienestar, la plenitud, la tranquilidad y que, a pesar de todo, se encuentren en un estado de paz.

**“Es positivo. Ahora trato de no buscarme demasiado y tratar de organizarme bien con las distintas actividades que realizo para poder estar feliz, alegre”.**

Entrevista #1016. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Es bueno, siento que también es propio de mí, soy una persona muy optimista y también creo en que la disciplina es muy importante para notar cada día”.**

Entrevista #1033. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 18.1.2. Altibajos constantes

La vivencia se plasma al experimentar múltiples estados de humor de manera repentina, según el evento que están atravesando.

**“En otro momento estoy mal, tengo hambre, puedo reír como también... en qué momentos, en los que lloro de mi ansiedad”.**

Entrevista #995. Estudiante universitaria de 31 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Varía bastante. Por ejemplo, en las mañanas puedo levantarme muy tranquila, pero siento que cuando sucede algo que no me agrada, como que llego a cambiar mi estado totalmente”.**

Entrevista #1018. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo consideran su estado de ánimo generalmente estas mujeres universitarias: en las distintas actividades que realizan, las entrevistadas se caracterizan por la necesidad de tener que encontrarse en un estado de paz mental y armonía. Solo así podrán batallar con el acontecer de su día.

De la pregunta “17.1. Por favor, ¿podrías comentarme qué entiendes por estrés? Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, nos interesa tu opinión”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 17.1.4. Dolor o síntoma

Entiéndase como el proceso mediante el cual el malestar emocional o psicológico se manifiesta en forma de síntomas físicos, que pueden ser tratables, o que pueden disminuir solo a través de la expresión verbal o emocional.

**“Se manifiesta de diversas maneras, ya sea a través de la pérdida de cabello o a través de repente de comerse las uñas, que es uno de los síntomas que yo siento aún, recurrentemente”.**

Entrevista #1029. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Tenía dishidrosis, una enfermedad, este, dermatológica, y me aparecieron en la piel y ya cuando fui a un dermatólogo, me dijo que era dishidrosis y que eso se desencadena con el estrés”.**

Entrevista #1062. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 17.1.2. Presión, angustia

La conceptualización parte de que las responsabilidades que tienen, demandan un alto desempeño en cada una de ellas; por tal razón, la presión ataca y genera sensaciones de miedo y preocupaciones.

**“Tienes superaciones del día a día, tenemos situaciones difíciles que no podemos contar a nadie y nosotros tenemos un mundo en la cabeza y pienso que eso hace que el estrés genere preocupación”.**

Entrevista #1027. Estudiante universitaria de 37 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Una situación en donde llega a perjudicar tu salud y también puede llegar a hacerte sentir presionado, pero eso se debe también a diferentes factores, ya pueden ser personales, académicos, laborales”.**

Entrevista #1018. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre qué entienden por estrés estas universitarias: para las estudiantes, el estrés se relaciona directamente con dolores físicos intensos que devienen de estar en constante presión, sobre todo si se realizan varias tareas. Además comprenden la necesidad de prepararse cognitivamente y de desarrollarse laboralmente.

De la pregunta “13.1. ¿A qué actividades dedicas estos tiempos libres?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

- Categoría 13.1.6. Convivencia con amigos

Se refiere a las interacciones y relaciones que comparten con personas con las que hay afinidad. Abarca pasar tiempo juntos, compartir experiencias, intereses y apoyarse mutuamente. La convivencia con amigos, para las mujeres universitarias, puede manifestarse de diversas formas, como salir a comer, ver películas, salir a lugares cercanos, con el objetivo de pasar tiempo de calidad juntos.

**“Mi refrigerio y aparte converso con mis compañeros. O estamos ahí, ¿no? O estoy ahí con mi celular o viendo algunas cosas para poder distraerme y salir de lo cotidiano. Es una hora”.**

Entrevista #1012. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Bueno, a mí me gusta salir. Entonces, por ejemplo, salgo con mis amistades, con mi enamorado o a veces con algunos familiares”.**

Entrevista #1021. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

- Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

El tiempo que se dedica a la red de apoyo primordial, que incluye interacciones, relaciones y actividades que se comparten con los miembros activos del núcleo familiar, en donde las mujeres universitarias logran establecer espacios seguros y de bienestar o relajación.

**“Trato de organizarme y tener salida con mis hijos. Realmente que son favorables los domingos”.**

Entrevista #1027. Estudiante universitaria de 37 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Básicamente como es mi día, paso bastantes horas con mi mamá, con mi papá, con mis mascotas, o haciendo otras actividades como ver alguna serie o tejer”.**

Entrevista #1014. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que las estudiantes realizan en su tiempo libre: para ellas es importante realizar actividades de ocio y recreación en compañía de sus seres queridos, amistades y mascotas, según sea el caso. Reconocen la importancia del contacto humano y de pertenecer a un lugar, a un grupo.

De la pregunta “14.2. ¿Consideras que en los periodos en los que duermes, has podido descansar? Considerando que dormir no siempre implica descansar”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.2.1. No descanso

Se refiere a no experimentar un periodo de sueño adecuado y reparador, lo que puede resultar en fatiga, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad.

**“Bueno, en algunas ocasiones creo que he dormido, pero sí, no he descansado. Porque incluso en el sueño estaba pensando de futuras presentaciones, exposiciones”.**

Entrevista #1021. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“En mi caso, yo creo que he podido descansar, pero algunos días sí, algunos días no. Sobre todo, cuando sé que al día siguiente tengo o me espera un día largo de actividades”.**

Entrevista #1038. Estudiante universitaria de 24 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

Experimentar un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Las mujeres universitarias manifiestan que, por lo agitado de su rutina, se despiertan listas para hacer frente a todo lo que realizan.

**“Como que me duermo un poquito, al menos el domingo ya duermo un poquito más. Y ahí es cuando descanso, pero después, por lo general es, más que todo ya, costumbre, ¿no? Trabajar y ya, claro”.**

Entrevista #1011. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Sí, tengo el tiempo, logro descansar, aprovecho los momentos del tramo en que voy de mi casa a la universidad y de la universidad a mi casa”.**

Entrevista #1064. Estudiante universitaria de 20 años, unión libre, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si estas universitarias consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las estudiantes entrevistadas tienen un compromiso consigo mismas. Es este compromiso el que muchas veces les obliga a abstenerse de dormir en las horas indicadas. Puede aparecer de vez en cuando un síntoma de alivio y de descanso, pero este no es verdadero.

De la pregunta “15.1. ¿Me puedes platicar cómo piensas que influye tu nivel de energía en tu desempeño académico?”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

Sensación de fatiga física o mental que obstaculiza su rendimiento. Ellas experimentan una disminución en los niveles de energía y motivación. Puede manifestarse como debilidad física, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares y una sensación general de agotamiento.

**“Influye porque, bueno, yo después, saliendo a trabajar, voy a mis clases en la universidad y sí siento que a veces me siento un poco desganada, cansada, a veces con sueño”.**

Entrevista #1013. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña dos tipos de jornadas.

**“No solamente físicamente, sino hasta mentalmente, termino agotada, y encima una trata de que quieres hacer un trabajo, una tarea y quieres concentrarte y a veces es difícil”.**

Entrevista #1046. Estudiante universitaria de 38 años, casada, estudiante de maestría que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 15.1.1. Problemas de concentración, atención, memoria

Se refiere a las dificultades para enfocar la atención en una clase o tarea específica durante un periodo de tiempo. Las mujeres universitarias conciben que su concentración es baja y pueden distraerse fácilmente por estímulos externos o internos, y pueden encontrar difícil procesar la información de manera eficiente.

**“Me siento más cansada porque toda mi actividad se centra en la mañana y en las noches no puedo estar tan atenta a mis clases”.**

Entrevista #1014. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“He sentido... es de que a veces me distraigo mucho, digamos que puedo estar muy concentrada, pero el ya sentir que tengo sueño, de que tengo hambre o algo así, hace que me desconcentre totalmente”.**

Entrevista #1018. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre cómo piensan las mujeres entrevistadas que influye su nivel de energía en su desempeño académico: para las estudiantes cada vez es más difícil concentrarse debido a las labores que realizan, ya que si se levantan agotadas, su cuerpo carece de las energías suficientes para completar sus actividades. Sin embargo, tienen un compromiso consigo mismas muy latente por cumplir.

De la pregunta “14.1. De acuerdo con este ritmo de vida que me has platicado con las jornadas que desempeñas, ¿podrías contarme si has tenido dificultades para poder dormir? \*(Considerar horas de sueño, horarios para dormir, horarios para despertar)”, las dos principales categorías que emergieron fueron:

■ Categoría 14.1.3. Pocas horas de sueño

Las mujeres universitarias manifiestan que, debido a su jornada académica, la cantidad de horas que pueden descansar es muy reducida, se consideraron cinco horas o menos. Esto repercute directamente en fatiga, estado de ánimo y rendimiento.

**“Pocos problemas para poder conciliar el sueño, porque como yo también llego tarde a mi casa, a veces con algunas actividades, algunas tareas que tengo también me quedo más tarde”.**

Entrevista #1016. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

**“Duermo poco, duermo bastante poco. No, no duermo ocho horas, porque me levanto muy temprano, como a las cuatro de la mañana y duermo a las doce horas”.**

Entrevista #1048. Estudiante universitaria de 47 años, casada, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.1.1. Dormir bien

Refiere a la capacidad de conciliar y mantener un sueño de calidad que sea reparador y satisfactorio para el cuerpo y la mente. Cabe mencionar que no solo la duración es importante, sino también su profundidad y continuidad sin interrupciones significativas. Las mujeres universitarias manifestaron despertarse descansadas y renovadas, con niveles óptimos de energía para afrontar las actividades diarias.

**“Claro, es... duermo más o menos seis horas, algunas veces siete, pero es como que ya me estoy acostumbrada, por lo mismo que mis horarios, por ejemplo, en la universidad son de noche, y trabajo en la mañana”.**

Entrevista #1011. Estudiante universitaria de 23 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

**“Claro, en realidad, sí, hay días en donde puedo dormir siete horas, pero también hay días en donde sí, a veces duermo solo cuatro horas o cinco horas, pero son muy raras veces”.**

Entrevista #1024. Estudiante universitaria de 22 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si estas universitarias tienen dificultades para dormir: las estudiantes reconocen que no pueden dormir bien, como quisieran. Sin embargo, en varias ocasiones, pese a que carecen del tiempo suficiente para cumplir con sus horas de sueño, suelen hacerlo por ratos muy cortos y de manera incómoda.

## Conclusión

Las estudiantes, en promedio, desempeñan entre tres y cuatro jornadas laborales, combinando sus estudios con trabajos a tiempo parcial, voluntariados y responsabilidades familiares; este estilo de vida multifacético genera implicaciones para su bienestar emocional. En primer lugar, la carga excesiva de actividades es una de las principales fuentes de estrés para las estudiantes. La constante presión de cumplir con múltiples responsabilidades académicas y laborales provoca altos niveles de estrés y ansiedad; así, las entrevistadas reportaron que la sobrecarga de actividades y la falta de tiempo para el descanso y el ocio son factores críticos que afectan negativamente su salud emocional. Por ejemplo, muchas mencionaron que deben sacrificar horas de sueño para poder cumplir con todas sus obligaciones, lo que a su vez repercute en su rendimiento académico y estado de ánimo.

En segundo lugar, la falta de tiempo para el autocuidado y actividades recreativas agrava su malestar emocional. Las estudiantes indicaron que, debido a sus múltiples jornadas, les resulta difícil encontrar tiempo para relajarse y cuidar de sí mismas. Esto se refleja en sus patrones de sueño; muchas duermen menos de cinco horas por noche, lo que no es suficiente para una recuperación adecuada. La privación del sueño se asocia con fatiga crónica, irritabilidad y disminución de la concentración, padecimientos que impactan negativamente en su desempeño académico y personal.

Las redes de apoyo social emergen como un factor crucial en el manejo del estrés. Las estudiantes señalaron que el apoyo de familiares y amigos les ayuda a sobrellevar las dificultades emocionales. Sin embargo, también se observó que muchas estudiantes sienten una carga adicional al tratar de cumplir con las expectativas tanto de sus familiares, como de sus compromisos académicos y laborales.

Otra categoría importante son las situaciones laborales, que incluye las interacciones con colegas, jefes y clientes, así como las demandas propias del trabajo. Las estudiantes mencionaron que las situaciones laborales estresantes, como los plazos ajustados y la alta demanda laboral, contribuyen significativamente a su estrés. Además, el balance entre las demandas laborales y académicas resulta particularmente desafiante durante los periodos de exámenes y entregas de proyectos. Las estrategias de afrontamiento identificadas varían entre las entrevistadas, pero incluyen la planificación del tiempo, la priorización de tareas y la búsqueda de apoyo emocional. Algunas estudiantes recurren a técnicas de manejo del estrés, como la meditación y el ejercicio físico, aunque la falta de tiempo limita su efectividad.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.

- Jurado, M., Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Revisión de la literatura sobre la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 1-6). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2017). *La dirección femenina en la micro y pequeña empresa mexicana: obstáculos y desarrollo de perfiles. Un estudio en 18 estados*. Tesis doctoral. Universidad de Celaya.
- Peña, N.** (2024a). *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (N. Peña., 1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024b). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp.7-12). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024c). *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024). Estrategia metodológica de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 11-18). McGraw Hill.
- Peña, N., y Aguilar, O.** (2024b). Resultados generales de los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. En *Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México* (1a ed., vol. 1, pp. 19-24). McGraw Hill.
- Peña, N.** (2024). *Resultados generales de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú* (1a ed., vol. 1, pp. 13-19). McGraw Hill.
- RedesLA** (2024). Red de Estudios Latinoamericanos. *Investigaciones anuales*. <https://redesla.la>
- RELEG** (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. *Investigación anual*. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Taylor, S., y Bodgan, R.** (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós Educador.







Esta obra se imprimió bajo el cuidado de  
McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.  
Edificio Punta Santa Fe, Prolongación Paseo de la Reforma 1015,  
Torre A, Piso 16, Col. Desarrollo Santa Fe,  
Alcaldía Alvaro Obregón, C.P. 01376, Ciudad de México.  
Ciudad de México, 1 de octubre de 2024.  
El tiraje fue de 290 ejemplares más sobrantes para reposición.

Las estudiantes universitarias son un grupo importante de la sociedad poco visibilizado que ha tenido que enfrentarse a un contexto complejo, ya que además de su labor como alumnas, desempeñan diversas jornadas que les exigen un esfuerzo extra físico, emocional e intelectual, lo cual puede llegar a afectar su salud emocional.

En este libro, la coordinadora describe cada una de estas jornadas, derivadas del análisis de la experiencia expresada por las sujetas del estudio. Se presentan los hallazgos, por parte de los grupos de investigación, en diversas instituciones educativas de la República Mexicana y Perú, respecto a cómo conciben estas mujeres, a partir del desempeño en multiplicidad de jornadas, los factores que determinan su salud emocional. Dichos factores son definidos a través de las particularidades de su contexto. La salud emocional, sin duda un tema importante para el desarrollo óptimo de los diversos grupos sociales requiere ser analizada no desde una perspectiva general, sino con una perspectiva que permita observar las particularidades de este grupo y que lleve a desarrollar a las instituciones educativas y gubernamentales políticas y programas que apoyen al óptimo desarrollo de estas mujeres.

Este libro presenta los resultados de una investigación desde la perspectiva de una nueva propuesta cualitativa desarrollada por la coordinadora de esta obra, en la que se aplicaron casi mil entrevistas a estudiantes universitarias en México y un distrito en Perú, a través de 25 grupos integrados por docentes investigadoras(es) académicas(os) pertenecientes a diversas instituciones públicas y privadas que conforman la Red Latinoamericana en Estudios de Género (RELEG).

**Mc  
Graw  
Hill**



<https://www.facebook.com/releg.redesla.la>



<https://releg.redesla.la/>