

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**Campaña de comunicación “+ Allá del Aula” para promover el
bienestar universitario**

**Zaira Nicole Caiza Andrango
Lady Mayerli Conejo Tituaña**

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Comunicación

Quito, 12 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Campaña de comunicación “+ Allá del Aula” para promover el bienestar
universitario**

Zaira Nicole Caiza Andrango

Lady Mayerli Conejo Tituaña

María José Enríquez, PhD en Comunicación

Quito, 12 de mayo de 2025

DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Zaira Nicole Caiza Andrango

Código: 00322590

Cédula de identidad: 1728348920

Lugar y fecha: Quito, 12 mayo de 2025

Nombres y apellidos: Lady Mayerli Conejo Tituaña

Código: 00215983

Cédula de identidad: 1004781140

Lugar y fecha: Quito, 12 mayo de 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around these publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

El presente trabajo de titulación aborda el bienestar universitario como un componente fundamental de la vida estudiantil, entendiendo que las instituciones de educación superior deben considerar a los estudiantes como seres integrales, cuyas dimensiones emocional, física, nutricional y social influyen directamente en su desempeño académico y desarrollo personal. Esta investigación se centra particularmente en los estudiantes del Programa de Diversidad Étnica (PDE) de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), reconociendo que este grupo puede enfrentar desafíos específicos relacionados con la adaptación cultural, el desplazamiento y el acceso equitativo a los espacios de cuidado.

La metodología utilizada fue cualitativa, la cual permitió profundizar en las vivencias y percepciones de los estudiantes a través de herramientas como entrevistas a expertos, grupos focales, etnografía de redes sociales y encuestas a estudiantes de EDP. También se realizó una revisión bibliográfica para sustentar teóricamente la relación entre el bienestar universitario, las políticas educativas, la diversidad cultural y el rol estratégico de la comunicación. Los autores revisados incluyen Chen et al. (2024), Hossain y otros. (2021), Kellogg (2021) y organizaciones como la UNESCO y la OMS, cuyos estudios han aportado luces sobre la magnitud de los desafíos actuales en el entorno universitario pospandémico.

Como parte de esta investigación, se concibió, planeó y ejecutó la campaña de comunicación “+ Allá del Aula”. El objetivo fue concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia del bienestar integral como pilar de la formación académica. La campaña se basó en una estrategia de comunicación que integró los ejes de informar, educar y sensibilizar, apelando a un lenguaje juvenil, empático y accesible. Asimismo, se implementaron seis talleres presenciales enfocados en salud mental, física, nutricional y social para estudiantes de la USFQ.

Entre los principales resultados, la campaña alcanzó una comunidad digital de 125 seguidores activos en Instagram, logró presencia en cuatro vehículos de comunicación, entre radio, televisión y plataformas digitales, y se concluyó con un evento experiencial denominado “Re-Creo”, que contó con la asistencia de más de 60 estudiantes, el apoyo de 10 patrocinadores y la participación de profesionales de las áreas de psicología, danza y mentoría estudiantil. Entre otros logros de esta campaña está el nivel de conexión emocional generada con los estudiantes, quienes no sólo participaron en las actividades, sino que también compartieron sus emociones, vivencias y reflexiones personales.

En conclusión, esta propuesta demostró que la comunicación, cuando se aplica estratégicamente, puede actuar como motor de transformación en el entorno educativo. Por ello, campañas como “+ Allá del Aula” no solo resaltan la necesidad e importancia del bienestar universitario, sino que también crean espacios donde el estudiantado se siente escuchado, representado y apoyado a lo largo de su proceso educativo de forma creativa y participativa.

Palabras clave: Bienestar universitario, diversidad étnica, comunicación, salud mental, salud holística, educación superior, pertenencia, estrategia de comunicación, autocuidado, participación.

ABSTRACT

This thesis addresses university well-being as a fundamental component of student life, understanding that higher education institutions must consider students as integral beings, whose emotional, physical, nutritional, and social dimensions directly influence their academic performance and personal development. This research focuses particularly on students in the Ethnic Diversity Program (EDP) at the Universidad San Francisco de Quito (USFQ), recognizing that this group may face specific challenges related to cultural adaptation, displacement, and equitable access to care spaces.

The methodology used was qualitative, which allowed for a deeper understanding of students' experiences and perceptions through tools such as expert interviews, focus groups, social media ethnography, and surveys of EDP students. A literature review was also conducted to theoretically support the relationship between university well-being, educational policies, cultural diversity, and the strategic role of communication. The authors reviewed include Chen et al. (2024), Hossain, and others. (2021), Kellogg (2021), and organizations such as UNESCO and the WHO, whose studies have shed light on the magnitude of the current challenges in the post-pandemic university environment.

As part of this research, the "+ Allá del Aula" communication campaign was conceived, planned, and executed. The objective was to raise awareness among the university community about the importance of comprehensive well-being as a pillar of academic training. The campaign was based on a communication strategy that integrated the axes of informing, educating, and raising awareness, appealing to youthful, empathetic, and accessible language. Additionally, six in-person workshops focused on mental, physical, nutritional, and social health were implemented for USFQ students.

Among the main results, the campaign reached a digital community of 136 active followers on Instagram, achieved presence in four communication vehicles, including radio, television, and digital platforms, and concluded with an experiential event called "Re-Creo," attended by more than 60 students, supported by 10 sponsors, and featuring professionals in the fields of psychology, dance, and student mentoring. Among other achievements of this campaign is the level of emotional connection generated with the students, who not only participated in the activities but also shared their emotions, experiences, and personal reflections.

In conclusion, this proposal demonstrated that communication, when applied strategically, can act as a driver of transformation in the educational environment. Therefore, campaigns such as "+ Allá del Aula" not only highlight the need for and importance of university well-being but also create spaces where students feel heard, represented, and supported throughout their educational process in a creative and participatory way.

Keywords: University well-being, ethnic diversity, communication, mental health, holistic health, higher education, belonging, communication strategy, self-care, participation.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	11
Capítulo I: Bienestar universitario	12
1.1. Definición del bienestar universitario y su importancia.....	12
1.2. Políticas universitarias de bienestar estudiantil.....	13
1.3 Impacto del bienestar universitario: ¿Cuál es su influencia en el rendimiento académico?	14
1.4 Bienestar universitario en tiempos de crisis	16
1.5. Factores que influyen en el bienestar universitario	18
1.6. Estudios sobre el Bienestar Universitario	20
Capítulo II: Componentes y bienestar universitario	22
2.1 Apoyo psicológico.....	22
2.2 Apoyo Pedagógico	23
2.3 Inclusión y diversidad étnica.....	24
2.4 Actividades extracurriculares	26
2.5 Salud física y hábitos saludables	27
2.6 Bienestar social y sentido de pertenencia.....	29
2.7 Programa de Diversidad Étnica (PDE) de la Universidad San Francisco de Quito y su relación con el bienestar universitario.....	30
Capítulo III: Comunicación y su rol en el Bienestar Universitario	32
3.1 Rol de la comunicación en el bienestar universitario.....	32
3.2 Comunicación para la inclusión y diversidad: la comunicación como herramienta para fomentar la inclusión.....	34
3.3 Comunicación bidireccional como herramienta de cambio	36
3.4 Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el bienestar universitario	38
3.5 Educomunicación y narrativa para el bienestar estudiantil	39
Capítulo IV: Campaña de comunicación “+ Allá del Aula”	41
4.1 Presentación de la Campaña.....	41
4.1.1 Importancia.....	41
4.1.2 Necesidad de la campaña.....	42
4.1.3 Impacto académico	42
4.1.4 Enfoque Sostenible de la campaña	42
4.1.5 Enfoque social: Problemática y causa	43

4.1.6 Enfoque comunicacional	43
4.2 Metodología de investigación cualitativa.....	44
4.2.1 Revisión Teórica.....	44
4.2.2 Investigación.....	45
4.2.3 Resultados.....	47
4.3 Diseño, planificación y ejecución de la campaña	50
4.3.1 Nombre de la campaña	50
4.3.2 Concepto de la campaña	50
4.3.3 Logotipo.....	51
4.3.4 Mapa de públicos y aliados estratégicos.....	52
4.3.5 Planificación de la campaña	54
4.3.6 Planificación digital de la campaña	55
4.3.7 Ejecución de la campaña, resultados e impactos	58
Conclusiones y recomendaciones	65
Referencias Bibliográficas	68

Introducción

El bienestar estudiantil es un tema central en las instituciones de educación superior ya que esto en sus estudiantes implica equilibrio entre la salud física, académica, social y mental. Como destaca Chau (2019) “los estudiantes universitarios no solo deben preocuparse por su éxito académico, sino también por mantener hábitos de vida saludables, como comer bien, dormir adecuadamente, evitar sustancias psicoactivas y gestionar sus emociones. Y la etapa universitaria al tener múltiples demandas, puede generar comportamientos de riesgo que afectan el bienestar integral del estudiante”. A pesar de ello, las demandas que tiene la vida universitaria pueden afectar a este bienestar, impactando el desarrollo académico y hasta personal de sus estudiantes.

Además, Alvarado (2020) menciona que los estudiantes cuando “se sienten emocionalmente apoyados y saludables, pueden concentrarse mejor, participar en clase y mejorar su rendimiento en exámenes y proyectos”. Lo que demuestra que con un entorno universitario que promueva el bienestar, se está contribuyendo al éxito académico. Con la pandemia del COVID-19, y con la transición repentina que hubo de la educación presencial a la educación en línea, Zambrano (2023) comenta que durante este periodo hubo “un incremento acelerado y progresivo del estrés en los estudiantes universitarios ... este viene acompañado de sentimientos de soledad y una falta de control percibida, lo que afecta, indiscutiblemente, el rendimiento académico de un estudiante y la salud mental”. Lo cual impacta significativamente a la vida de los estudiantes pues hay una disminución del rendimiento académico.

La investigación “Perspectivas de Bienestar en las Universidades del Ecuador” (Martens, et al. 2019), revela la necesidad de fortalecer las Unidades de Bienestar Estudiantil (UBE) y sus políticas, enfocándose en cómo estas pueden mejorar la calidad de vida de los estudiantes ecuatorianos. Y este bienestar no solo aborda lo físico y emocional, sino también promueve que haya un entorno inclusivo en el que se fomente el sentido de pertenencia, sobre

todo en estudiantes de grupos étnicos (Strayhorn, 2022). Por ello este trabajo se enfoca también en el Programa de Diversidad Étnica (PDE) de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), el cual está conformado por estudiantes indígenas, afroecuatorianos y otras minorías étnicas. Son estos estudiantes que enfrentan mayores desafíos en el ambiente universitario debido a las diferencias culturales, sociales y hasta económicas.

A partir de este contexto, esta tesis busca analizar el bienestar universitario desde una perspectiva integral, considerando tanto los factores institucionales como las experiencias estudiantiles. Para ello, se abordó la importancia de la comunicación como herramienta estratégica para visibilizar y abordar esta temática. Como resultado del proceso de investigación, se diseñó y ejecutó la campaña de comunicación “+ Allá del Aula”, que promueve la concientización sobre el bienestar estudiantil en la comunidad universitaria. Esta campaña integra una estrategia informativa, educativa y participativa que permitió un acercamiento cercano y experiencial para conectar con los estudiantes, incorporando actividades presenciales y contenidos digitales con énfasis en la salud emocional, física, nutricional y social.

Capítulo I: Bienestar universitario

1.1. Definición del bienestar universitario y su importancia

Es un sistema integral de acciones, programas y servicios que buscan mejorar la calidad de vida estudiantil de estudiantes universitarios. El bienestar Universitario al ser integral centra sus acciones en varias áreas que resultan recurrentes e inciden durante la vida universitaria. Dichas áreas abarcan el ámbito académico, social, salud mental y salud física. Entendiendo al estudiante como un ser que está comprendido por dimensiones del tipo cognitiva, ética, afectiva, comunicativa, sociopolítica, espiritual, cultural y corporal (Arias, & Lastra, 2019). Por lo que, trabajar directamente en estos aspectos mediante la implementación de iniciativas favorecen a los estudiantes, brindándoles las herramientas necesarias y

acompañamiento para lidiar con los desafíos de la vida estudiantil. Las acciones para implementar son diversas, van desde talleres de salud mental y física hasta actividades culturales y deportivas, todas con la finalidad de fomentar una comunidad saludable dentro de la universidad. Además, tiene un enfoque preventivo al intervenir en situaciones que pueden perjudicar a los estudiantes, tales como problemas de salud mental y riesgos sociales.

Actualmente el Bienestar Estudiantil se ha implementado en varias instituciones educativas donde cada vez son más relevantes ya que se ha convertido en un tema central. Desde los inicios del siglo actual se ha ido adecuando a las exigencias de la sociedad globalizada, tomado relevancia y siendo considerados a manera de estudios sociales como parte de la problemática universitaria. (Arias, & Lastra, 2019). Además, según la Ley Organiza de Educación Superior (LOES) en el artículo 86 se menciona que “las instituciones de educación superior mantendrán una unidad administrativa de bienestar destinada a promover los derechos de los distintos estamentos de la comunidad académica” (2010). Por esta razón muchas universidades del Ecuador cuentan con un departamento de Bienestar Estudiantil que tiene el objetivo de ser un apoyo constante que fomente la permanencia y el éxito de los estudiantes. De esta manera la comunidad estudiantil se siente apoyada y respaldada para enfrentarse a los desafíos académicos y personales.

1.2. Políticas universitarias de bienestar estudiantil

Uno de los puntos centrales que se encuentran dentro del Bienestar universitario son la incorporación de principios culturales. Dentro la Ley Orgánica de Educación Superior del 2010 establece que las instituciones de educación superior deben establecer una formación intercultural democrática, incluyente y diversa. Es importante entender el concepto de la interculturalidad que es definido por Ramos, et al (2024) como un escenario real donde diversas culturas se descubren y se relacionan a través interacciones dialógicas con igualdad de condiciones que favorezcan el intercambio de ideas mediante la participación autónoma de

las personas lo cual implica la exploración de espacio sociocultural común, pero sin dejar de lado las ideas individuales de cada persona. Por lo tanto, Ecuador al ser un país que cuenta con una gran diversidad cultural deben establecerse normas o acciones que deben ser incorporadas en las universidades para garantizar el bienestar de los grupos minoritarios. Según la LOES el sistema de educación superior debe regirse por los principios de igualdad, equidad y la interculturalidad para proponer acciones de manera eficiente que contribuyan a la convivencia sana en la comunidad educativa. Otras de las disposiciones de la LOES es ofrecer el acceso equitativo y sin discriminación a todas las personas independientemente de su situación económica y origen étnico. También las instituciones de educación superior deben implementar programas de becas y apoyo financiero para este sector de la población. De esta manera la ley también establece que las universidades deben crear Programas de Bienestar Estudiantil donde se realicen acciones dentro de aspecto psicológicos, académicos y actividades culturales.

En la constitución de la Republica del Ecuador de 2008 establece políticas y derechos relacionados con el Bienestar universitario que deben ser implementadas por las universidades dentro de sus políticas para la creación de dichos programas de apoyo para los estudiantes. En el artículo 27 y 343 de la constitución enfatiza la idea de promover una educación intercultural donde las instituciones deben incluir políticas, programas y acciones que sean eficaces e inclusivas. De esta manera garantizar una enseñanza libre donde no exista la discriminación y se fomente el respeto a la diversidad. De forma que se enfoca en el Bienestar Universitario en cuanto a la formación y desarrollo de los futuros profesionales.

1.3 Impacto del bienestar universitario: ¿Cuál es su influencia en el rendimiento académico?

Estos programas son relevantes dentro del bienestar estudiantil para crear un ambiente más inclusivo donde se valore y respete las diferencias culturales y etnias entre los

estudiantes. Muchas veces los estudiantes provenientes de grupos minoritarios suelen enfrentar barreras que usualmente los demás no tienen que pasar debido al contexto en el que se encuentran. Por lo tanto, la importancia de estos programas es que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes universitarios preparándolos para enfrentar la vida estudiantil y en un futuro la vida profesional. Además, su relevancia no solo influye en el ámbito académico, sino que también juega un papel importante en la formación de una comunidad integra, diversa y equilibrada, promoviendo un lugar de respeto hacia todos quienes la conforman.

Su importancia en el ámbito académico al cubrir las necesidades psicológicas, físicas y sociales las universidades propician la formación de un espacio que impulse el aprendizaje y éxito académico. Además, al sentirse apoyados por la institución educativa se contribuye a disminuir, manejar y prevenir el estrés y a la ansiedad ya que son los principales problemas que enfrenta los estudiantes universitarios. La ansiedad y la depresión se consideran como desórdenes altos, siendo los más atendidos por los Departamentos de Bienestar estudiantil de las universidades. (Heredía, et al 2021). De tal manera que estos problemas pueden afectar el desempeño de los estudiantes. El bienestar tiene un impacto directo en la calidad de vida de los estudiantes ya que al estar en equilibrio con sus emociones estarán más concentrados y cumplirán con sus responsabilidades académicas de manera más eficiente. Gordillo (2023) afirma que el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior está relacionado con el manejo emocional y a su actitud de aprendizaje.

Así mismo, el hecho de ofrecer varios tipos de acciones o actividades ya sea deportivas, culturales o de cuidado personal ayuda a crear un equilibrio entre la vida académica y personal. De esta manera el bienestar estudiantil favorece el ingreso y la retención del alumnado (Arias & Lastra, 2019), evitando el agotamiento, desmotivación y

deserción estudiantil. Dichas acciones favorecen a que los estudiantes tengan una experiencia universitaria satisfactoria y se sientan preparados para enfrentar los retos académicos y laborales.

Los programas de Diversidad Étnica traen beneficios como; ayudar a los estudiantes de grupos minoritarios a sentirse apoyados al convivir con personas que han estado en la misma situación y circunstancias. También ayuda a desarrollar habilidades interculturales al propiciar espacios donde todos puedan compartir saberes y experiencias entre personas de diferentes culturas. Además, estos programas incluyen servicios como charlas, talleres y actividades culturales que tratan sobre los problemas más recurrentes que enfrentan los estudiantes a medida que van avanzando en su carrera profesional. Esto ayuda a que puedan manejar de manera más afectiva los problemas mentales recurrentes como la ansiedad y el estrés que se genera por la carga académica. Estas actividades extracurriculares les ayuda con herramientas para que sepan cómo actuar ante la presencia de cualquier problema que surja en el ámbito académico y personal. Gracias a estas iniciativas se fomenta el liderazgo ya que tienen la oportunidad de participar de forma activa en actividades o eventos que implican la actividad grupal que luego los empodera para convertirse en agentes del cambio social.

1.4 Bienestar universitario en tiempos de crisis

En los últimos años han surgido problemáticas sociales que afectan el bienestar de los estudiantes universitarios. Uno de los más recientes y una de las razones por las que se puso más énfasis en la importancia de bienestar emocional fue la pandemia del Covid-19. Entre los impactos asociados a la pandemia se encuentra principalmente su efecto en el estado del bienestar psicológico en la población mundial donde se produjo problemas como la ansiedad depresión y desesperanza (Villarreal, et al 2022). La pandemia cambio por completo a la forma del sistema educativo conocido popularmente. Fue un cambio tan brusco para muchos

estudiantes que llegó hasta el punto de producir graves problemas de salud mental. La salud mental es uno de los pilares fundamentales del bienestar ya que influye mucho en la forma en la que las personas sepan sobrellevar sus problemas y las crisis que enfrenta a lo largo de la vida. El hecho más reciente que se está viviendo en Ecuador es la crisis energética, donde existen cortes de luz que se prolongan durante muchas horas, afectando toda actividad de los ciudadanos ecuatorianos. Este es un problema que está afectando en gran medida a la educación, tomando en cuenta los efectos que genera en universidades y donde gran parte de las actividades se realizan de manera haciendo uso de aparatos electrónicos y sistemas digitales impide que las actividades continúen normalmente. La desinformación sobre las horas de los apagones genera ansiedad y mucho más para quienes dependen de la luz para realizar su trabajo o estudio, lo cual provoca un sentimiento de pérdida de control lo cual al final produce fatiga emocional. (El Herald, 2024). Esto ha generado estrés y ansiedad en los estudiantes ya que constantemente tienen problemas para cumplir con los requerimientos académicos.

Esto es un claro ejemplo de cómo las crisis externas pueden afectar el bienestar de los estudiantes y en este caso impacta directamente en el ámbito educativo. Debido a esto las instituciones de educación superior están interesadas por el bienestar de los estudiantes, la crisis son uno de los aspectos más importantes a considerar ya que cada situación que sucede en la sociedad repercute en la vida estudiantil. Anteriormente con la pandemia vivida, como respuesta se crearon varios planes para combatir los problemas de psicológicos que estaban surgiendo. Por ejemplo, la Universidad de la Américas (UDLA) expandió sus servicios de atención psicológica para prevenir y ofrecer servicios terapéuticos para los estudiantes que estaban siendo afectados en gran medida por la pandemia. También la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) junto con su departamento de psicología realizaron una investigación que sobre la depresión y ansiedad en tiempos del covid-19, donde se obtuvo

que la mayor parte de los estudiantes presentaba un nivel de depresión moderado (Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2021) Gracias a esta investigación se pudieron desarrollar acciones para intervenir ante la crisis de salud mental que estaban pasando los estudiantes durante la pandemia.

A pesar de muchas veces dichas crisis no se pueden prevenir y tampoco se puede tener un plan de acción para algo que surge de manera espontánea. Sin embargo, debido a la inestabilidad del país resulta importante tomar en cuenta desde un inicio las pequeñas señales de una crisis para empezar a idear acciones que afronten las circunstancias sociales externas. De esta manera se enfatiza la importancia de los programas de Bienestar Estudiantil ya que son uno de los principales actores que influyen y trabajan sobre el bienestar de los estudiantes.

1.5. Factores que influyen en el bienestar universitario

Al ser el bienestar universitario algo que puede influir directamente en el rendimiento y la satisfacción de los estudiantes, se explorarán los factores que tengan impacto en este bienestar. En relación con esto Flores, et al. (2023) menciona “...durante la formación académica, se puede observar contextos que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje, los cuales surgen debido a circunstancias familiares, problemas sociales, aspectos económicos, alteraciones emocionales o psicológicos, que pueden ser independientes o interrelacionadas” (p. 383). Es por ello que la comprensión de estos factores debe ser tomado en cuenta para poder mejorar el bienestar general de los universitarios.

Empezando por el factor familiar Brodowicz (2024) indica que la etapa universitaria “... está caracterizada por un cierto alejamiento de los padres y por el inicio de las relaciones de pareja o las rupturas, lo que implica un fuerte grado de tensión emocional, con la consiguiente repercusión sobre el rendimiento” (p.1). Esto puede generar obstáculos en el

estudiante debido a que siempre es necesario contar con un ambiente familiar positivo que vaya acompañado de comunicación y apoyo emocional, pero si este ambiente se ve alterado, el estudiante puede tener un bajo rendimiento académico. Por lo tanto, reconocer este tema es importante para ofrecer recursos a los estudiantes que durante su transición a una nueva etapa no le cause problemas más adelante.

Por otro lado, Flores, et al. (2023) habla sobre el factor económico debido a que “[e]xisten situaciones generadas por bajos ingresos familiares, desempleo, falta de apoyo familiar, incompatibilidad de horario entre trabajo y estudio que también generan complicaciones en la vida de los estudiantes y deserción” (p. 386). Este aspecto puede tener más que un impacto en el rendimiento académico, pues puede afectar al acceso de recursos esenciales como son el transporte, la alimentación o material para el estudio. Además, esta presión financiera puede provocar que el estudiante recurra a buscar trabajo a tiempo parcial o completo, de manera que con esta carga adicional se le podría dificultar cumplir con sus responsabilidades académicas. El que las instituciones educativas tomen en cuenta este factor implementado becas o políticas de apoyo financiero es de gran ayuda, más que todo para mitigar las dificultades económicas que atraviesa el estudiante.

Respecto a la salud mental, Arias (2024) destaca que “la salud mental en la universidad se convierte en un tema de gran importancia, ya que afecta no solo el bienestar individual de los estudiantes, sino también su capacidad para alcanzar su máximo potencial” (párr. 3). Y es que los diferentes aspectos que trae consigo la vida universitaria es lo que puede contribuir a que haya un desequilibrio en la salud mental de los estudiantes. Lo cual no solo impacta en sus emociones, sino también en su rendimiento académico. Entonces, cuando las universidades implementan y dan acceso a recursos de salud mental, se está promoviendo

un ambiente donde todos puedan sentirse apoyados y esto lleva a que se cree un ambiente positivo en la comunidad universitaria.

Entonces, el que diversos factores influyan en este bienestar indica que las universidades no solo pueden enfocarse en el ámbito académico, sino que deben reconocer estos factores externos como una responsabilidad para que implementen políticas de apoyo que vaya más allá de lo académico y así crear un entorno que favorezca el desarrollo personal y académico de sus estudiantes. Sobre todo, se debe entender con esto que el bienestar universitario muestra ser más que un apoyo adicional puesto que forma parte de la experiencia universitaria.

1.6. Estudios sobre el Bienestar Universitario

Hay que tomar en cuenta que el bienestar universitario no es algo nuevo, al contrario, este ha sido un tema de creciente interés para el ámbito académico. Es posible percatarse de este hecho debido a diversas investigaciones que se han tomado el tiempo de analizar este campo. En esta sección se analizará aquellas investigaciones que han aportado datos interesantes sobre el bienestar universitario y su impacto.

La primera investigación que se tomó en cuenta es la de *Programas de bienestar universitario y algunas implicaciones en el rendimiento académico de los estudiantes de una universidad pública* (Daza et al., 2022), en este programa hubo la participación de 47 estudiantes, los cuales fueron seleccionados tomando en cuenta que sean estudiantes activos en el programa de la universidad y que hayan recibido un beneficio de la Dirección de Bienestar Universitario, y se los agrupo de acuerdo a la beca que hayan recibido. La recolección de información se realizó por medio de un grupo focal. De esto se obtuvo que aquellos servicios de apoyo como es la atención psicológica y los programas de alimentación

fueron parte esencial en el bienestar de los estudiantes. Además de que se señala que hay relación entre los programas de bienestar y la disminución de la deserción estudiantil.

Por otro lado, la investigación *Perspectivas de Bienestar en las Universidades de Ecuador* (Martens, 2019), manifiesta que hay poca información sobre como las universidades implementan las políticas de bienestar. Ante esto Martens indaga sobre lo que se entiende de bienestar universitario y cuales aspectos son los que se priorizan en estos programas. Como resultado señala que normalmente las medidas de asistencia como servicios médicos y becas son en las que más se suelen enfocar las instituciones de educación superior. Así mismo observa que no hay una estructuración en las políticas de bienestar universitario para que se involucren a todos quienes pertenecen a la comunidad universitaria, por lo cual propone que haya un fortalecimiento en la comunicación de estos programas.

La investigación titulada *Evaluación del impacto de programas de Bienestar Universitario en el rendimiento académico, permanencia y graduación de estudiantes* (Corredor, 2022), evaluó acerca del impacto del programa de bienestar universitario en la Universidad de Magdalena. Se encontró que este programa además de tener una influencia en el rendimiento académico también aumenta la probabilidad de permanencia de los estudiantes, pero esto es algo mínimo debido a que los esfuerzos y recursos destinados a este bienestar no se enfocan tanto en el desarrollo de las capacidades individuales de los estudiantes. Por lo cual se recomendó una mejor estructuración del programa para mejorar su impacto principalmente en el área psicológica debido a que el estado mental de los estudiantes influye en su desempeño académico.

De igual forma el artículo *Importancia del bienestar estudiantil y la seguridad en los estudiantes de la Universidad de Guayaquil* (Constantine et al., 2023), destaca cómo las universidades deben ir más allá de la excelencia académica por lo cual se debe ofrecer apoyo

integral a los estudiantes. Es por eso que se menciona la importancia de los departamentos de bienestar estudiantil pues estas áreas son fundamentales para satisfacer las necesidades de los estudiantes que además los ayuda con aquellas barreras que afectan su desarrollo y rendimiento académico. E incluso se menciona que estos programas promueven una formación integral de los estudiantes en el ámbito social, intelectual y emocional. Lo cual contribuye a que sean ciudadanos responsables y comprometidos, que a futuro generarán un impacto positivo en la sociedad.

Capítulo II: Componentes y bienestar universitario

Durante la etapa universitaria surgen varios cambios en el ámbito social, personal y académicos de los estudiantes. Las exigencias universitarias no son los únicos desafíos que los estudiantes enfrentan debido a que también se encuentran implicaciones en cuanto a su desarrollo integral. Por esta razón el Bienestar Universitario debe ser pensado como un eje esencial que tome en cuenta aspectos estudiantiles, psicológicos, sociales, físicos y culturales.

2.1 Apoyo psicológico

El bienestar psicológico debe tener mayor visibilidad y promoverse como un componente fundamental dentro de la formación de los estudiantes para que sean capaces de enfrentar los desafíos que surgen en esta etapa. Sin embargo, gran parte de los jóvenes universitarios no saben cómo manejar sus emociones. Existen varios factores por los cuales se desencadena una afectación de la salud mental, esto pueden ser debido a las responsabilidades académicas y personales, expectativas sociales, aspectos económicos, incertidumbre sobre el futuro, entre otros. Todos estos factores al no ser manejados de manera adecuada pueden desembocar en problemas como la ansiedad, el estrés y depresión. Por esta razón el apoyo emocional es importante para combatir o prevenir dichos problemas. Es así como muchas veces los estudiantes se les dificulta gestionar su salud mental.

En un estudio realizado a estudiantes universitarios de psicología y administración de empresas llegó a la conclusión de que los estudiantes no comprenden su estado emocional, además de no saben cómo gestionar las emociones negativas ni tampoco como promover o prolongar las emociones positivas. (Fulquez Castro, et al, 2022). Por lo tanto, al carecer de habilidades para manejar las emociones genera que el rendimiento académico baje notablemente. Por esta razón es importante dar mayor visibilidad a los programas de apoyo psicológico y buscar formas para que sean más acogidas por los mismos estudiantes. Ya que el tema psicológico hoy en día aún no es visto como un servicio al que se acceda de forma normal o natural, justamente por los estigmas que lo anteceden. Los problemas psicológicos representan un estigma que se refiere a creencias y pensamientos negativos, así como también comportamientos discriminatorios hacia las personas que padecen un problema mental o que están recibiendo atención psicológica. (Palacios, parr.3, 2021). Por esta razón el bienestar mental debe estar dentro de los servicios esenciales de cualquier plan educativo de las universidades. Además, se debe contribuir con estrategias que incentive a los estudiantes a prestar mayor importancia a su salud mental, mediante la implementación de estrategias que permitan mayor accesibilidad a estos programas de ayuda y donde ellos se sientan libres y tengan la confianza de expresar sus emociones.

2.2 Apoyo Pedagógico

Otro pilar clave del bienestar estudiantil es el apoyo académico. Se sabe que este es uno de los componentes más destacados y del cual se ha enfatizado mucho dentro de las instituciones educativas. El apoyo pedagógico se define como las acciones complementarias que fortalecen el proceso de aprendizaje haciendo uso de acciones y estrategias que contribuyan a un aprendizaje significativo. (Ministerio de Educación, pag.6, 2020) Existen varias formas de apoyar a los estudiantes en el ámbito pedagógico como; asignación de

tutores académicos, plataformas virtuales de aprendizaje, trabajo con proyectos reales, talleres, charlas, simposios, asociaciones estudiantiles, etc.

Por ejemplo, en un estudio implemento nuevas estrategias pedagógicas como el aprendizaje híbrido y aprendizaje pasado en proyectos, donde al final se obtuvo que este tipo de estrategias mejoran el desempeño y motivación de los estudiantes. en este sentido dichas estrategias ayudan a que los estudiantes tengas las herramientas para superar los obstáculos de aprendizaje. (Llorens, et al, 2022). De esta manera los jóvenes universitarios mejoran su aprendizaje, reducen el estrés ya que por ejemplo en este caso gracias a una charla ahora conocen como manejar su tiempo. También incrementa su motivación, gracias a las recomendaciones en charlas o talleres que recibieron sobre técnicas de estudio y ahora se sienten más seguros y capaces de lograr sus metas académicas. Además, previene la deserción universitaria, mediante la ayuda con tutorías los estudiantes se sienten más apoyados y disponen de más herramientas de aprendizaje. Estas y muchas otras acciones relacionadas con el ámbito pedagógico sirven para mejorar el rendimiento de los estudiantes.

2.3 Inclusión y diversidad étnica

Dentro de las universidades existe una gran diversidad de personas, cada uno con sus orígenes, etnia, cultura y perspectivas diferentes. Debido a esto es importante promover la inclusión y respeto para fomentar un espacio equitativo para todos los estudiantes. Una investigación acerca de la inclusión en la educación superior ecuatoriana plantea que la inclusión no solo implica garantizar el acceso educativo para todos, sino que para alcanzar una verdadera inclusión se debe ofertar una educación adaptado para todos y todas. (Bartolomé, et al, 2021). Donde se tome en cuenta todos los factores posibles asociados a cada realidad de las personas, tales como aspectos económicos, sociales, culturales, ritmo de aprendizaje, etc. De esta manera la inclusión se convierte en uno de los aspectos claves dentro del Bienestar Estudiantil, no solo por evitar actitudes de discriminación, sino también

proponer políticas que planteen a la diversidad como una fortaleza dentro de cualquier entidad educativa.

Entonces, la promoción de la diversidad en las instituciones no solo implica beneficiar a las minorías, se trata de algo más significativo, posicionándolo como un componente que enriquece la experiencia de todos los estudiantes y formar individuos que actúen con respeto, empatía y contribuyan a formar un mundo mejor. De esta manera los beneficios obtenidos dentro del bienestar universitario al incluir prácticas de inclusión y diversidad son varios tales como; enriquecimiento académico y personal debido a que al interactuar con persona de diferentes culturas se fomenta habilidades como el pensamiento crítico y a tener una visión más amplia de mundo. También ayuda a reducir los estereotipos sobre las personas de diferentes orígenes y fomenta la construcción de relaciones guiadas por el respeto y cooperación.

Sin embargo, Silva, et al, (2020), afirma que a pesar de que la educación superior se ha preocupado por ofrecer oportunidades a estudiantes de grupos minoritarios mediante ayudas y becas, aun así, no toman en cuenta o no consideran hacer cambios estructurales que sean capaces de promover una inclusión transversal de las prácticas y conocimientos de los estudiantes pertenecientes a pueblos indígenas. Es decir, muchas de las actividades que se realizan con estudiantes de diferentes etnias para celebrar su diversidad e identidad se promueven dentro del mismo círculo, cuando lo ideal sería que todos los estudiantes se sean partícipes de dichas actividades. Y así promover un espacio donde todos se sientan parte de manera respetuosa, y eliminar las barreras que limitan a la integración de una sola comunidad universitaria.

Por esta razón se plantea que las instituciones educativas deben reconocer a la diversidad como una oportunidad para mejorar e implementar políticas que fomenten el

respeto hacia todos. (Silva, et al, 2020). Gracias a esto se fomenta un ambiente más dinámico y diverso donde se incentive la creatividad al abrir la mente de los estudiantes para conocer otras perspectivas distintas que los impulse a generar ideas para crear una sociedad justa. Donde no existan diferencias o estigmas negativos, sino más bien celebrar esas diferencias que los hacen únicos.

2.4 Actividades extracurriculares

Dentro del bienestar universitario se encuentra un componente igual de importante, se trata de las actividades extracurriculares. Las actividades hechas fuera del ámbito netamente académico resultan ser muy beneficiosas debido a que contribuyen al bienestar mental, físico, emocional y social de los estudiantes. Además, ofrece una enseñanza interactiva basada en los intereses de cada alumno, lo cual aumenta la motivación y trasfiere el conocimiento adquirido de las actividades extracurriculares a las curriculares. (Díaz, et al, 2020). Las actividades extracurriculares como los clubes, voluntariado, actividades deportivas y artísticas permiten a los estudiantes salir de la rutina académica y experimentar nuevas actividades que enriquezcan su formación profesional. De esta manera se promueve el desarrollo de habilidades blandas como el trabajo en equipo, liderazgo, comunicación efectiva y resolución de problemas, los cuales son de vital importancia en el ámbito académico para profesionales con un perfil integral.

A la vez también se cuida de la salud físico y mental gracias a actividades como baile, fútbol y otras actividades físicas ayudan a mejorar la salud cardiovascular y mejorar es estado el ánimo. En el ámbito social, contribuye a que los estudiantes se relacionen con personas que comparten su mismo interés, ayudándolos a formar redes de apoyo y amistades duraderas. Así las actividades extracurriculares son de suma importancia ya que contribuyen a la formación integral y a construir una vida universitaria dinámica y más atractiva. (Ulloa, et al, 2022). De esta forma se mantiene un equilibrio saludable entre la vida social y académica,

con el objetivo de minimizar el impacto de la carga académica y de fomentar el aprendizaje y desarrollo de habilidades que no se adquieren completamente en el ámbito académico.

2.5 Salud física y hábitos saludables

La salud física es algo integral en el bienestar de los estudiantes universitarios, principalmente porque la “salud física hace referencia al buen funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo. Y por supuesto a las condiciones físicas de la persona” (Alpina,2022. párr. 2). De manera que, si el hacer actividad física es algo beneficioso para la salud, el no practicarlo de vez en cuando puede traer consigo problemas en la salud.

En base a esto la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que:

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas (2024, párr. 5)

Por otro lado, los hábitos saludables son “todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social” (UNAP, 2022, p. 1). Entonces, estos hábitos influyen directamente en el bienestar general de una persona y el tenerlos no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a llevar una mejor calidad de vida. En los estudiantes universitarios esta relación de salud física y hábitos saludables no se manifiestan solo en la ausencia de enfermedades, sino también influye en la capacidad de enfrentar desafíos académicos.

En un estudio realizado por Gimeno y Esteve (2021), acerca de la relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Jaume, se revela que:

Los estudiantes universitarios son susceptibles de adquirir hábitos de vida poco saludables, debido principalmente a encontrarse en situaciones de constante cambio, como son largas horas de estudio, clases con horarios diversos que no les permiten seguir una rutina en referencia a los hábitos de vida, aumento de la vida nocturna y también una escasez en el ámbito económico en muchos de los casos (p. 100).

Esta situación demuestra la importancia de fomentar hábitos saludables en los universitarios, principalmente porque la falta de una rutina estable y la presión que existe por las responsabilidades académicas pueden llevar a que los estudiantes descuiden su salud. En base a esto, Celso (2023) destaca que “existe un porcentaje elevado de estudiantes quienes no practican ninguna actividad física [...] debido a que no les agrada a unos pocos, seguido por falta de tiempo, por pereza otros y cansancio por el estudio” (p. 8227). Esta falta de actividad física combinada con malos hábitos no solo ocasionaría problemas de salud, sino que también puede afectar el rendimiento académico de los estudiantes y hasta su salud mental, como puede ser que surja estrés, ansiedad, depresión u otros factores que pueden empeorar la situación.

Es por ello por lo que Maldonado, et al. (2023) destaca que el realizar actividades físicas “genera mayor rendimiento académico y capacidad de memoria, aprendizaje y retención de la información, fomenta una calidad de vida más saludable y de igual forma impacta sobre el estado de ánimo la prevención de enfermedades físicas y mentales...” (p, 2). Por lo tanto, esto evidencia la necesidad de que en las universidades se promueva la actividad física y los hábitos saludables para apoyar a los estudiantes en su búsqueda de un equilibrio entre su vida académica y su bienestar personal. Y así mismo, el implementar estrategias de comunicación enfocadas al beneficio académico de mantener un estilo de vida activo y saludable, puede llegar a motivar a los estudiantes a que acojan este estilo de vida.

2.6 Bienestar social y sentido de pertenencia

El bienestar social es otro de los componentes cruciales para el bienestar universitario, el cual “se refiere a qué tan bien viven las personas dentro de una comunidad o sociedad en su conjunto” (Aegora, 2024, párr. 2). Mientras que el sentido de pertenencia se describe como “un sentimiento de identificación de un individuo con un grupo o lugar específico, que da origen a lazos afectivos y actitudes positivas hacia ese mismo grupo o lugar” (Loeza, 2024, p. 30). Durante la vida universitaria, los estudiantes enfrentan el tener que adaptarse a un nuevo entorno social. Con esta nueva construcción de relaciones se fomenta un sentido de comunidad el cual es necesario para el desarrollo integral del estudiante.

Respecto a este sentido de pertenencia, Corona (2021) menciona que “podría ayudar a los alumnos a completar sus estudios, pero la falta de este también podría limitar las interacciones que se establecen a lo largo de sus años de estudio...” (p. 76). Y es que el sentido de pertenencia no solo se trata sobre las amistades, sino también por lo que se aprende en la universidad. Es decir, las relaciones afectivas que tenga un estudiante lo ayudan a sentirse conectado con su carrera e institución. Al mismo tiempo, un plan de estudios que sea relevante hace que el estudiante sepa ver la importancia de su educación y se sienta motivado por involucrarse más en las diferentes actividades que haya en su carrera. Por tal razón, el sentido de pertenencia no solo impacta en la vida social de los universitarios puesto que influye directamente en su desempeño académico.

Y es que como señala Corona:

Cuando los alumnos posean sentido de pertenencia con su universidad y programa educativo se producirá un mejor rendimiento y entendimiento académico, se generarán sentimientos de autoconfianza y logro de objetivos conjuntos, teniendo como principal resultado la fácil integración de los estudiantes con la sociedad,

promoviendo de este modo que la sociedad también tenga un mayor sentido con las artes (p.77).

De manera que, el fortalecer este sentido de pertenencia crea un ambiente donde los estudiantes se sientan valorados, mejorando su rendimiento y también la forma en cómo trabajan en equipo. Y esto no impulsa solo el éxito académico de los jóvenes, ya que también se promueve el bienestar social, porque llegan a sentirse parte de una comunidad, contribuyendo así a que se cree una sociedad más unida donde todos puedan beneficiarse del apoyo y la cooperación.

De hecho, Zurita (2023) considera que “la construcción de un sentido de pertenencia sólido es una inversión en el futuro de la educación y, por ende, en el futuro de la sociedad” (párr. 22). Resaltando así que este concepto no solo es algo académico, sino que también se ve implicado en el desarrollo social. No solo se está mejorando la experiencia educativa, va más allá de eso, pues se está fomentando las habilidades interpersonales y de trabajo en equipo, siendo estos esenciales para el éxito en el futuro laboral del estudiante.

De modo que, las universidades deben tener como objetivo crear espacios donde se valore la voz de sus estudiantes como grupos de apoyo, foros de discusión, actividades extracurriculares, etc., contribuyendo así el sentido de pertenencia y promoviendo una comunicación abierta que enriquece la vida académica y social potenciando así su bienestar emocional y social.

2.7 Programa de Diversidad Étnica (PDE) de la Universidad San Francisco de Quito y su relación con el bienestar universitario

La diversidad étnica que existe en el Ecuador es un componente fundamental de su identidad cultura, según el Consejo de Nacionalidades y Pueblos del Ecuador (INEC, 2022) “existen en el país 14 nacionalidades y 18 pueblos indígenas” (párr. 2). Pero esta pluralidad

cultural no solo enriquece a la sociedad ecuatoriana, puesto que también trae consigo desafíos relacionados a la inclusión, bienestar y comunicación en el ámbito universitario.

Como Salazar (2022) destaca:

Según el Boletín Anual de la Senescyt publicado en 2020, apenas el 2,6% de los estudiantes matriculados en universidades y escuelas politécnicas se autoidentifica como indígena. En el grupo de los mestizos el porcentaje alcanza el 71%; en los afroecuatorianos el 5% (párr. 1).

Estas cifras representan que existen desafíos para que los grupos étnicos puedan acceder fácilmente a la educación superior, poniendo en evidencia la necesidad de que haya iniciativas que puedan impulsar a que haya una mayor equidad en el acceso a las instituciones.

Tomando en cuenta este contexto, la Universidad San Francisco de Quito ha implementado el Programa de Diversidad Étnica (PDE) el cual:

“Brinda servicio a todos los estudiantes de pregrado de la USFQ; indígenas, afroecuatorianos y otras minorías vulnerables, especialmente de bajos recursos económicos, que demuestran méritos académicos y deseos de superación para contribuir al desarrollo científico, social, económico y cultural de la sociedad ecuatoriana” (USFQ, s.f).

La implementación del PDE es un claro ejemplo del compromiso que tiene la USFQ con la equidad e inclusión dado que este programa es una oportunidad para aquellos estudiantes que enfrentan cualquiera de los desafíos anteriormente mencionados, además “... la USFQ promueve estrategias a través de programas y políticas que faciliten el acceso de cualquier miembro de la población a ser parte de su Comunidad” (2021, p. 1). Y es que, al comprender las realidades de los estudiantes de las distintas etnias, el PDE no solo aborda sus

necesidades académicas, ya que también fomenta un ambiente de respeto y seguridad. Esto es algo que contribuye a formar una comunidad universitaria en la que los estudiantes se puedan llegar a sentir valorados y apoyados, fortaleciendo así su bienestar emocional y académico.

Además, el PDE busca crear espacios donde haya comunicación intercultural para que se valoren y respeten las diversas tradiciones. En consecuencia, no solo se estaría beneficiando a los estudiantes de los grupos minoritarios porque esto también llega a enriquecer la experiencia educativa de toda la comunidad universitaria.

El impacto de este programa se ve reflejado en sus exalumnos, quienes se han destacado en diferentes áreas. Como Diego Tituaña, kiwcha-Otavalo, quien fue Segundo secretario de la Misión Permanente de Ecuador ante las Naciones Unidas. Kymberli Minda, afroecuatoriana, quien ha representado a Ecuador en encuentros internacionales como Coordinadora General de la Red de Juventudes Afrodiaspóricas de América Latina y el Caribe. Willians Tambo, puruhá, quien es el primer médico hombre indígena de la USFQ. Estos logros evidencian la efectividad del Programa de Diversidad Étnica, al brindar a los estudiantes, de distintos grupos étnicos, herramientas y oportunidades para sobresalir. Siendo el entorno que brinda el PDE, uno que promueve el bienestar emocional y académico, y que supera barreras sociales y económicas.

Capítulo III: Comunicación y su rol en el Bienestar Universitario

3.1 Rol de la comunicación en el bienestar universitario

La comunicación hoy en día es un pilar fundamental para el éxito de cualquier organización. Es parte significativa para comprender como se transmite, recibe y se gestiona los mensajes, puesto que tiene que ver con la efectividad del flujo de información dentro de cualquier institución. Además, es clave para poder establecer relaciones que garanticen el cumplimiento de objetivos en común.

Pero la comunicación no solo es una interacción entre los miembros de una institución, también tiene que ver la relación con el entorno externo. Sobre esto, Bosch, et al. (2021), señala que “la comunicación interna hace referencia a las acciones comunicativas que tiene la empresa con las personas que integran esta, y la comunicación externa hace referencia a la comunicación que tiene la empresa con un público externo” (p. 2). Por lo tanto, al ser el bienestar universitario un aspecto que influye en la experiencia educativa y en el desarrollo de los estudiantes, la comunicación juega un papel importante, pues no viene a ser solo un medio de transmisión de información, sino que también es una herramienta que ayuda en la fomentación de un ambiente colaborativo y saludable.

Álvarez (2021) destaca que:

La identidad organizacional universitaria es un sistema de comunicación incorporado a la estrategia global de la universidad como institución de educación superior, la cual está presente en todas sus manifestaciones, en la producción del conocimiento y en sus actuaciones cotidianas, a través de las interacciones permanentes con sus públicos (p.3).

De manera que, la forma en que las universidades se llegan a comunicar ya sea con sus estudiantes, docentes y personal administrativo, llega a tener un impacto en como ellos perciben el apoyo y la inclusión por parte de esta. Es por ello que el implementar estrategias de comunicación para promover el bienestar universitario es fundamental para identificar aquellas necesidades que hay en la universidad, principalmente en los estudiantes, y así responder a ellas.

Además, hay que tomar en cuenta que tener una comunicación clara y accesible acerca de los servicios de bienestar, salud mental y física, actividades recreativas, etc., puede ser motivo para que los estudiantes sepan aprovechar estos recursos y así puedan mejorar su

calidad de vida y su rendimiento académico. Por lo tanto, la comunicación ya no solo se centra en informar, sino que motiva y sirve como guía para que los universitarios alcancen un bienestar integral.

Así mismo, esta comunicación también impulsa a que haya participación de los estudiantes en lo relacionado con la universidad. Al involucrar a los estudiantes se crea un sentido de pertenencia el cual “es la identificación subjetiva que un individuo experimenta respecto a un grupo, una organización o una comunidad, en donde se siente cómodo, bienvenido y/o aceptado...” (Raffino, 2021, párr. 1). Así los estudiantes al sentirse parte integral de la institución pueden experimentar una mayor satisfacción académica porque se sentirán escuchados y valorados. Permitiendo así que ellos puedan expresarse sin problema alguno y sintiéndose más conectados con su entorno académico. Y es que este sentido de pertenencia favorece al bienestar universitario pues así los estudiantes se sentirán con mayor confianza para usar los recursos de bienestar disponibles.

Por lo tanto, el rol de la comunicación en el bienestar universitario es clave no solo para facilitar la difusión de información, sino que también promueve la interacción y el apoyo entre los estudiantes y el personal académico. Creando así un entorno que beneficie a todos los miembros de la comunidad universitaria.

3.2 Comunicación para la inclusión y diversidad: la comunicación como herramienta para fomentar la inclusión

La comunicación para la inclusión y diversidad es un enfoque esencial en el ámbito organizacional y en el contexto académico como la universidad. Principalmente porque con la comunicación inclusiva es posible “obtener un buen clima laboral en plantillas que reflejan una sociedad plural y diversa como la nuestra, y puede contribuir a construir unas relaciones más justas y equitativas” (Divem, 2022, párr. 4). Es así como este enfoque garantiza que todos sean escuchados, independientemente de su origen, identidad o capacidades, para que

tengan la oportunidad de participar sin ningún problema en la comunidad, fomentando más que un ambiente inclusivo, pues se mejora la experiencia educativa. Por ejemplo, en la universidad al contar con personas que tengan diferentes orígenes y experiencias, se puede enriquecer las discusiones, lo cual permite a todos aprender de diferentes formas de pensar. Y al ser el contexto académico cada vez más globalizado y multicultural, las universidades deben adoptar prácticas comunicativas que reflejen y respeten aquella diversidad de los estudiantes.

De hecho, las universidades al ser centros de formación deberían usar estrategias de comunicación para favorecer la integración de sus estudiantes. De manera que la comunicación es clave para tener un entorno donde todos se sientan aceptados, como Báez (2022) menciona “...la comunicación desde el respeto juega un papel importante, ya que, desde allí, se genera la empatía, que facilita la convivencia” (p.592). Esta empatía es esencial para lograr construir aquellas relaciones interpersonales que fomenten el sentido de pertenencia dentro de la universidad. Además, hay que tomar en cuenta que esta comunicación inclusiva es algo que recae sobre las autoridades universitarias y sobre los responsables de las áreas de comunicación y bienestar estudiantil, ya que son estos actores quienes deben fomentar estas prácticas comunicativas para favorecer a la convivencia y el respeto que hay en la universidad. En base a esto, hay que tomar en cuenta que programas como el Programa de Diversidad Étnica (PDE) de la USFQ, son de ayuda para que se visualice la inclusión que hay en la universidad y es que al incluir estrategias de comunicación como el de destacar las historias de éxito de estudiantes de distintas etnias, se demuestran cómo una comunicación inclusiva puede motivar e inspirar a otros a superar barreras.

Actualmente grandes empresas y organizaciones han comprendido la importancia de la comunicación inclusiva, por ejemplo “la ONU ha establecido protocolos de comunicación

claros, fomenta la empatía y el respeto por las diferencias culturales, lo que ha permitido que sus equipos trabajen de manera efectiva en entornos diversos” (Vorecol, 2024. párr. 4). Lo que demuestra como esta comunicación fortalece la colaboración entre personas de diferentes contextos, y en el ámbito universitario, puede contribuir a construir una comunidad que valore la diversidad, y los estudiantes al sentirse reconocidos y respetados podrían mejorar su bienestar emocional.

Entonces, con la comunicación para la inclusión y diversidad, no solo se garantiza crear canales de comunicación que reflejen la equidad y el respeto, sino que también crea una convivencia armoniosa entre los estudiantes, y donde las diferencias pueden ser percibidas como oportunidades para mejorar el aprendizaje, generando un impacto positivo en la vida académica y personal de los universitarios.

3.3 Comunicación bidireccional como herramienta de cambio

La comunicación bidireccional es una herramienta importante a la hora de buscar cambios y mejoraría en la estructura y políticas de la una entidad. En este sentido, la comunicación debe superar su enfoque informativo y dar cabida la comunicación interpersonal basada en la bidireccionalidad para lograr crear un dialogo autentico dentro de las organizaciones (Abad, 2020). Tomando en cuenta esta idea, las Universidades al ser un lugar donde las personas están constantemente interactuando e intercambiando información, resulta importante que de la misma forma en la que se relacionan los alumnos unos con otros, también exista una comunicación bidireccional más cercana con la entidad. De esta manera se las Universidades pueden recibir un feedback autentico ya que han forjado una relación más cercana con los estudiantes. Así se fomenta un ambiente colaborativo y de confianza para crear cambios significativos a favor del Bienestar Estudiantil.

La comunicación bidireccional permite obtener información dinámica donde los estudiante, docentes y autoridades tienen la oportunidad de compartir sugerencias, preocupaciones y expresar sus necesidades. Al priorizar este enfoque dentro de las Universidades se crea un entorno inclusivo y participativo. De esta manera la retroalimentación permite identificar las deficiencias o áreas de mejora en cuanto a los servicios estudiantiles ya que los estudiantes al ser los principales beneficiarios de las políticas de las instituciones proporcionan una mirada única de cómo está funcionando cada uno de los servicios, tales como programas de apoyo psicológico, eventos y herramientas de apoyo académico, etc. También cuando los estudiantes sienten que sus opiniones son escuchadas ayuda a fortalecer el sentido de pertenencia y los incentiva seguir ser más participativos con la institución. Entonces la comunicación bidireccional ayuda a recibir una retroalimentación más auténtica para garantizar que las políticas puedan ser implementadas o mejoradas de acuerdo con las expectativas de los estudiantes. Para obtener una retroalimentación adecuada, ética y transparente es necesario implementar mecanismo o estrategias que aseguren la participación libre e igualitaria a la hora de expresar sus ideas. La retroalimentación se considera como un proceso que aporta información de estudiantes y docentes lo cual permite modificar el proceso de enseñanza y aprendizaje de forma inmediata convirtiéndose como herramienta eficaz (Campuzano, et al., 2021). Dentro del ámbito universitario las demandas académicas suelen ser más altas lo cual genera nuevos retos a la hora de plantear o mejorar las políticas institucionales, por lo cual la retroalimentación en estos casos es importante ya que se convierte en una herramienta ayuda a garantizar el bienestar integral de los estudiantes. Existen algunos métodos tales como; encuestas anónimas, grupos focales, buzones de sugerencias, plataformas digitales y espacios de dialogo. Entonces las universidades deben crear canales de comunicación que sean accesibles

para todos, incentivar la participación de los estudiantes y procurar en la medida posible implementar dichas sugerencias.

3.4 Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el bienestar universitario

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) proporcionan las herramientas necesarias para promover el Bienestar Universitario ya que facilita la accesibilidad y personalización de los mensajes comunicacionales. Las TICs son herramientas, recursos y programas que sirven para procesar, administrar y compartir información mediante distintos canales de comunicación como teléfonos y computadoras. (Simball & Abad 2021). Así la información puede llegar a más personas haciendo uso de las plataformas más usadas actualmente como son las redes sociales, plataformas virtuales y aplicaciones. De esta manera la implementación de las TICs se ha convertido en una herramienta que ayuda a generar valor agregado a las actividades realizadas en una entidad (Bernal & Rodríguez 2019). Entonces las Tics son una excelente forma de obtener más alcance sobre los temas que se quiera compartir de forma dinámica. Sin embargo, aunque las TICs ayudan a llegar a más personas no deben limitarse a ese único aspecto, si no también aprovechar estas tecnologías para adoptar un enfoque que combine lo digital con las interacciones humanas genuinas con todos los públicos de la universidad.

El poder transformador de la tecnología en la sociedad contemporánea proporciona plataformas para la expresión creativa y la participación ciudadana, las tecnologías tienen el poder de unir a personas y facilitar la acción colectiva para generar un impacto significativo en la forma en que se abordan los problemas para promover el cambio y la innovación.(Oñate, 2024) Por lo tanto, las ventajas que ofrece la digitalización de la comunicación mediante el uso de la tecnología incluyen; mayor accesibilidad, personalización de acuerdo con las necesidades de cada estudiante, permite mayor interacción con todos los recursos que ofrece la universidad y mejora la eficiencia de la comunicación

debido a que se puede crear nuevas tecnologías que hagan de los procesos informativos algo más eficiente y rápido.

Aunque como se mencionó antes las TICs facilitan la comunicación, de igual forma no se debe reemplazar en contacto cara a cara, así lo ideas es idear estrategias comunicacionales que combine tanto la parte tecnológica como la humana. Es así que se obtendrá un equilibrio que ayude a que los mensajes sean claros, dinámicos y su vez generen un sentido de pertenencia entre todos los actores que conforman la universidad. Entonces el uso de las TICs representa una oportunidad para transformar el Bienestar Universitario, pero hay que tomar en cuenta que dichos procedimientos sean inclusivos y éticos para que tenga más acogida por los estudiantes.

3.5 Educomunicación y narrativa para el bienestar estudiantil

La educomunicación se trata de la integración de herramientas con procesos educativos y de comunicación que ayuda a informar y educar a las comunidades. De esta manera la educomunicación resulta ser un proceso de aprendizaje en el que el conocimiento se construye mediante la misma actividad de los participantes, fomentando un entorno de dialogo y colaboración. (Criollo, 2021). Entonces, no solo se centra en transmitir información si no que promueve el aprendizaje activo, de esta manera se reconoce que el intercambio de ideas tiene un valor significativo ya que facilita la construcción de conocimiento mediante la participación y colaboración de todos. La educomunicación en el entono universitario facilita el entendimiento de temas que puede llegar a ser complejos como la salud mental ya que ofrece herramientas educomunicativas que se adaptan a las distintitas necesidades y realidad de los estudiantes. Además, promueve una cultura participativa y de apoyo para ser agentes que promuevan al cambio.

En este sentido este tipo de comunicación busca inspirar el cambio e impulsar un entorno universitario equilibrado y saludable. “Esta metodología permite develar un modelo endógeno de educación (educación = sujeto), educación que pone énfasis en el proceso. Este modelo difiere de un proceso unidireccional, donde el educando es visto como objeto de la educación, que va desde las élites instruidas hacia las masas ignorantes.” (Jurado, et al, pag.5, 2022). Entonces este modelo plantea a la educación como un acto de construcción colectiva en el que el estudiante pasa a de ser un sujeto pasivo a un uno activo dentro del ámbito universitario. De esta manera resulta útil para promover temas importantes donde dentro de un plan estratégico la educomunicación puede abordar y promover temas relacionados con la salud mental y sus tabúes relacionado con el mismo, mediante campañas participativas basadas en la comunicación visual y uso de narrativas empáticas que sirva como guía y motivación para todos quienes lo necesiten. También puede abordar otros temas relacionados con el Bienestar Estudiantil como; incentivar hábitos saludables, fomentar la inclusión y diversidad y crear espacio de diálogo para mejorar la percepción de los estudiantes sobre el compromiso que tiene la universidad con el bienestar integral de los estudiantes.

Existen varias herramientas educomunicativas que son útiles en contextos académicos para promover el aprendizaje dinámico y participativo. Jurado, et al (2022) menciona varias herramientas y recursos educomunicativos que pueden ser implementados en el ámbito académico. Primero las herramientas multimedia tales como videos, audios, fotografías, infografías, animaciones y comics que ofrecen una ventaja debido a que ayuda a transmitir el conocimiento de forma dinámica y realista, permitiendo ofrecer diferentes maneras de ver o tratar un tema de forma visual.

Otro tipo de herramienta que menciona es la del tipo expresivo y artístico que tiene que ver con actividades como la música, danza, pintura y teatro, destacando su potencial para permitir la creatividad y flexibilidad de los estudiantes a la hora de adquirir conocimiento.

Por ello, implementar este tipo de herramientas contribuye a potenciar el tema del Bienestar Estudiantil y el Programa de Diversidad Étnica ya que resulta ser una buena forma de captar la atención y fomentar una mayor participación de los estudiantes en temas relacionados con su propio bienestar. Además, este enfoque participativo ayuda a crear un entorno equitativo donde se valoran las distintas culturas y orígenes, reconociendo a la importancia de la identidad de cada persona e integración en la comunidad universitaria. De esta manera, la educomunicación busca no solo educar si no también asegurar que sus estrategias sean sostenibles y relevantes para cubrir con las necesidades de los estudiantes.

Capítulo IV: Campaña de comunicación “+ Allá del Aula”

4.1 Presentación de la Campaña

4.1.1 Importancia

La campaña “+ Allá del Aula” nace de una necesidad real en el ámbito universitario: visibilizar el bienestar como un aspecto fundamental de la experiencia estudiantil. A lo largo de su vida universitaria, los estudiantes enfrentan múltiples retos relacionados no sólo con el rendimiento académico, sino también con su estabilidad emocional, física, social y nutricional. Sin embargo, estos aspectos a menudo quedan en un segundo plano, especialmente cuando el rendimiento académico se convierte en el único indicador visible de éxito.

En este contexto, la campaña adquiere gran importancia al proponer un enfoque que reconoce al estudiante como un ser integral. Además de motivar cambios individuales, “+ Allá del Aula” buscó fomentar una cultura de cuidado colectivo dentro de la universidad, donde las emociones, los cuerpos, las relaciones y la salud sean tan valorados como las calificaciones. Con esta campaña se creó un espacio donde hablar de bienestar es parte esencial del proceso educativo.

4.1.2 Necesidad de la campaña

A partir de investigaciones previas y experiencias recopiladas, se hizo evidente que muchos estudiantes desconocen o no tienen acceso a los espacios de bienestar que ofrecen las universidades. Además, el bienestar a menudo se entiende sólo como una cuestión individual, sin abordarse desde una perspectiva comunitaria o institucional. Por ello, la campaña surge como respuesta a esta necesidad de repensar la forma en que se comunica, promueve y vive el bienestar en el ámbito universitario.

Era necesario crear una propuesta que comunicara con el lenguaje de los estudiantes, permitiéndoles reconocerse, sentirse comprendidos y participar activamente de su propio cuidado.

4.1.3 Impacto académico

El bienestar está directamente relacionado con el rendimiento académico y la retención. Al promover espacios de autocuidado, reflexión y conexión, esta campaña no solo contribuyó al desarrollo emocional de los estudiantes, sino que también fortaleció habilidades interpersonales, como la comunicación, la empatía y el trabajo colaborativo. Además, creó una mayor apertura para discutir temas como la salud mental, la gestión del tiempo y el estrés académico, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable.

4.1.4 Enfoque Sostenible de la campaña

La campaña “+ Allá del Aula” se basa en el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos en todas las edades. Este objetivo reconoce que el bienestar no se limita a lo físico, sino que abarca las dimensiones emocional, mental y social, que deben ser protegidas y promovidas en diferentes contextos, incluido el universitario.

Desde esta perspectiva, la campaña “+ Allá del Aula” adoptó un enfoque sostenible al fomentar prácticas de autocuidado que puedan sostenerse en el tiempo y replicarse en otros contextos. La campaña no buscó ser una intervención aislada, sino más bien abrir el camino para una cultura del bienestar que pueda perdurar y evolucionar. Al concientizar a los estudiantes sobre su salud integral, la campaña promovió un cambio de mentalidad para la vida académica. Este enfoque sostenible también se evidencia en la posibilidad de adaptar esta propuesta a otras instituciones.

4.1.5 Enfoque social: Problemática y causa

“+ Allá del Aula” respondió a un problema social latente en el ámbito universitario que es la falta de atención y concientización respecto al bienestar integral de los estudiantes. Si bien existen espacios institucionales dedicados al bienestar universitario, muchos jóvenes desconocían su existencia o no se identificaban con las formas en que se comunicaban y ofrecían estos servicios. Esta desconexión creó una brecha entre las necesidades reales de los estudiantes y las acciones disponibles para apoyar su educación integral.

Ante esta realidad, el objetivo central de la campaña fue promover el bienestar integral de los estudiantes universitarios como una necesidad social fundamental para su desarrollo académico, emocional y personal, destacando que la salud mental, física, nutricional y social debe ser parte de la vida cotidiana en las universidades.

4.1.6 Enfoque comunicacional

El enfoque de comunicación de la campaña se estructuró en torno a tres funciones principales: informar, educar y concienciar. Estas funciones han permitido que la comunicación se convierta en una herramienta eficaz para abordar el bienestar universitario de forma estratégica y participativa.

Con la comunicación la campaña concientizó sobre la importancia del bienestar integral, difundiendo mensajes claros, accesibles y basados en evidencia que ayudaron a resaltar los efectos que la negligencia emocional, física o social puede tener en la vida académica.

También educó a los estudiantes, integrando contenidos y mensajes que los motivaron a cuestionar sus hábitos, comprender la importancia del autocuidado y reconocer la influencia del entorno en su salud. Este enfoque educativo no se limitó a la transmisión de información, sino que promovió la construcción colectiva de conocimientos a partir de la experiencia de los estudiantes.

Y se promovió la concientización a través de la comunicación al generar espacios de diálogo y reflexión, que invitaron a los jóvenes a tomar un rol activo en el cuidado de su bienestar. La comunicación fue esta conexión entre el individuo y su entorno para despertar la empatía, fomentar el pensamiento crítico y construir una cultura universitaria más humana.

4.2 Metodología de investigación cualitativa

4.2.1 Revisión Teórica

En primer lugar, se realizó una revisión teórica y recolección de datos que permitió sustentar las decisiones comunicacionales a partir de datos, estudios recientes y enfoques académicos relacionados con el bienestar universitario.

Hablar de bienestar en la universidad resulta ser no solo una tendencia ni un objetivo institucional general, sino una necesidad real. Según la UNESCO (2024), casi el 20% de los estudiantes universitarios sufre depresión y casi la mitad presenta algún síntoma. Un 15% de los estudiantes con mayor depresión ha tenido ideación suicida y entre el 2% y el 3% ha intentado suicidarse.

La salud física es inseparable de este hecho. Según Coronel et al. (2024), el 61% de los estudiantes no realiza actividad física con regularidad, lo que indica que un estilo de vida sedentario es común. Esto es aún peor cuando se considera la nutrición: Caneda et al. (2022) encontraron que los alimentos altamente procesados (57,89%), altamente procesados (45,61%) y ultraprocesados (45,61%) fueron los alimentos más consumidos (28,07%).

Además de los factores físicos y emocionales, el estrés académico, el acceso a redes de apoyo y la situación económica de los estudiantes también influyen. Como explican Chen et al. (2024), “se ha demostrado que el bienestar de los estudiantes universitarios se ve afectado por una variedad de factores, como el estrés académico, el apoyo social, el estatus económico (Kellogg, 2021) y los rasgos psicológicos individuales (Hossain et al., 2021)”. De esta manera el bienestar no puede universalizarse, ya que se ve influenciado por lo que sucede en el mundo que nos rodea y en el interior de cada individuo.

En este contexto, “+Allá del Aula” parece ser una propuesta atractiva que no solo transmitió información, ya que también creó un espacio real de colaboración, expresión y apoyo. Destacando la importancia de los procesos participativos en toda la universidad, la campaña se diseñó como una experiencia que invitaba a los estudiantes a explorarse más allá del ámbito académico con talleres, publicaciones en redes sociales y actividades creativas. A través de esta idea, la comunicación se convirtió en una herramienta para escuchar, educar, compartir y concientizar sobre el bienestar integral universitario.

4.2.2 Investigación

Se realizó un enfoque de investigación cualitativo para comprender, desde una perspectiva cercana y contextual, las percepciones, experiencias y necesidades en torno al bienestar universitario. La metodología se centró en recoger experiencias de profesionales y estudiantes de educación y psicología. Se utilizaron las siguientes técnicas:

Entrevistas semiestructuradas: Se realizaron cuatro entrevistas a expertos quienes proporcionaron distintas miradas desde sus áreas.

Karla Díaz, educadora, abordó el bienestar desde una perspectiva pedagógica, resaltando la importancia de entornos educativos empáticos y seguros.

Nathan Digby, decano de estudiantes de la USFQ, explicó el papel de la universidad en la promoción del bienestar estudiantil y describió los servicios disponibles. También reflexionó sobre algunas barreras institucionales que dificultan el acceso a estos espacios de apoyo.

Katty Tacuri, psicóloga clínica, compartió su experiencia apoyando a estudiantes universitarios, destacando cómo el estigma, la desinformación y la presión académica influyen en la salud emocional y dificultan la búsqueda de ayuda.

Zuleyma Peña, coordinadora del Programa de Diversidad Étnica (PDE), ofreció una mirada más profunda a los retos que enfrentan los estudiantes de diversas comunidades y nacionalidades, destacando las presiones adicionales que enfrentan para adaptarse a la vida universitaria sin perder su identidad cultural.

Grupos focales: Se organizaron dos grupos focales, cada uno integrado por cuatro estudiantes de diferentes universidades (USFQ, UDLA y UCE). Esta técnica nos permitió comprender sus percepciones de bienestar, los factores que más influyen en su vida cotidiana como estudiantes y sus sugerencias para construir espacios más empáticos, seguros y saludables dentro de las instituciones.

Etnografía digital: Se observó el contenido de las redes sociales, analizando cuentas como @usfqrushes y @campuslife, que funcionan como espacios de libre expresión creados por y para estudiantes. Esta observación nos permitió identificar temas recurrentes, formas de

lenguaje, intereses y el tono emocional que circula en las comunidades digitales de la universidad, lo que fue fundamental para diseñar una campaña con un enfoque de comunicación más identificable, auténtico y efectivo.

Encuestas en línea: Se administró una encuesta digital a 21 estudiantes del Programa de Diversidad Étnica (PDE) de la USFQ. Esta herramienta constó de siete preguntas cerradas de opción múltiple y fue difundida a través de grupos de WhatsApp y redes sociales. Los resultados proporcionaron información relevante sobre la percepción de bienestar, el conocimiento sobre los servicios disponibles y las principales dificultades enfrentadas durante la trayectoria universitaria.

Gracias a esta combinación de técnicas, fue posible triangular la información obtenida y construir una comprensión profunda del bienestar universitario desde múltiples perspectivas. Esta fase de investigación no sólo proporcionó la base teórica para la campaña, sino que también guió el diseño de su contenido, enfoques y mensajes clave.

Con base en estos hallazgos, a continuación se presentan los principales resultados que dieron forma a la propuesta comunicacional desarrollada en este trabajo.

4.2.3 Resultados

A partir de la investigación cualitativa realizada, se identificaron las principales conclusiones que corroboran la necesidad de una campaña de comunicación enfocada en el bienestar universitario. La información recopilada de diversas fuentes proporcionó una descripción general completa de la situación actual, las barreras que enfrentan los estudiantes y las oportunidades de mejora en la forma en que se comunica el bienestar dentro de la comunidad universitaria. Los principales resultados, organizados por técnica, se detallan a continuación:

Entrevistas semiestructuradas: Las entrevistas con expertos proporcionaron información importante sobre los diversos factores que influyen en el bienestar de los estudiantes.

Karla Díaz, educadora, enfatizó cómo los entornos educativos pueden ir más allá del ámbito académico y convertirse en espacios de apoyo y soporte emocional.

Nathan Digby, decano de estudiantes de la USFQ, reflexionó sobre el rol institucional en el servicio a los estudiantes y señaló que, si bien los servicios están disponibles, persisten barreras estructurales y culturales que limitan su uso.

Katty Tacuri, psicóloga clínica, destacó cómo el estigma, la desinformación y la presión académica impiden que muchos estudiantes busquen ayuda emocional de manera oportuna.

Zuleyma Peña, Coordinadora del PDE, compartió un análisis más profundo sobre los retos que enfrentan los estudiantes de diversas comunidades y nacionalidades. Destacó la necesidad de un apoyo específico, ya que estos jóvenes a menudo cargan con expectativas familiares y comunitarias, lo que aumenta el nivel de presión que experimentan.

Grupos focales: Los grupos focales revelaron que los estudiantes tienden a normalizar los altos niveles de estrés como parte del “éxito universitario”, relegando su bienestar a un papel secundario. Muchos participantes expresaron que todavía se sienten avergonzados o temerosos de hablar sobre salud mental, lo que limita su acceso a los servicios disponibles. La sobrecarga académica también fue mencionada como una constante que impide el equilibrio con otras áreas de la vida. Finalmente, surgieron sugerencias clave para una campaña de bienestar eficaz: el uso de lenguaje visual y emocional, un tono de voz que transmita confianza y espacios de interacción menos formales para generar confianza y una conexión real.

Etnografía digital: El análisis de contenido de cuentas estudiantiles como @usfqrushes y @campuslife reveló un uso constante de las redes sociales para expresar frustraciones, emociones reprimidas y experiencias universitarias cargadas de ansiedad o agotamiento. El lenguaje en estos espacios se caracteriza por ser emotivo, directo, sarcástico y visual, lo que difiere del tono tradicional que la universidad normalmente utiliza en sus comunicaciones institucionales. Esta observación ayudó a definir el tono de la campaña, optando por una comunicación más humana, empática y cotidiana.

Encuesta en línea: La encuesta aplicada a estudiantes de PDE reveló los siguientes datos significativos:

El 67% afirmó conocer los servicios de bienestar de la universidad, pero la mayoría indicó que nunca los había utilizado.

El 32% indicó que su mayor dificultad dentro de la universidad está relacionada con el manejo de la salud emocional y mental.

Se hizo evidente una desconexión entre los contenidos que consumen en redes sociales y la forma como se comunican los recursos institucionales, lo que refuerza la necesidad de reformular las estrategias de comunicación de las universidades.

Estos resultados no sólo validaron la necesidad de una campaña de comunicación centrada en el bienestar, sino que también sirvieron como base para definir los enfoques estratégicos, visuales y emocionales de la campaña “Más allá del aula”. La campaña se construyó a partir de las voces de los propios estudiantes, buscando responder a sus realidades en lugar de imponer soluciones basadas en lógicas institucionales. Esta evidencia corrobora una de las premisas centrales del proyecto: el bienestar debe comunicarse a través de la empatía, el reconocimiento de las emociones y la proximidad con quienes viven la vida universitaria cotidianamente.

4.3 Diseño, planificación y ejecución de la campaña

4.3.1 Nombre de la campaña

La campaña se denominó “+ Allá del Aula”. El nombre evoca la idea de ampliar la visión de la experiencia universitaria, destacando que el aprendizaje no sólo ocurre en el aula, sino también en los momentos de descanso, en las interacciones con otros, en la gestión de las emociones, en la nutrición, en la salud física y en los espacios donde se cultiva la vida personal. Así, el mensaje principal se convierte en una invitación a reconocer que el éxito académico no puede existir sin bienestar emocional, físico, nutricional y social.

Además, la elección de un nombre con lenguaje cotidiano y un símbolo visual familiar responde a la voluntad de conectar con un público joven y universitario, utilizando una frase clara, identificable y fácil de recordar. Esta identidad verbal permitió que la campaña mantuviera la coherencia en su contenido digital, materiales gráficos y eventos en persona.

4.3.2 Concepto de la campaña

La campaña se estructuró en torno al reconocimiento de que la vida universitaria abarca mucho más que cumplir con los deberes académicos. Hay factores que influyen directamente en la experiencia educativa, como el estado emocional, la salud física, los hábitos alimentarios y las relaciones sociales, que muchas veces no reciben la atención necesaria. En este sentido, el concepto central giró en torno a la idea de que el bienestar estudiantil debe entenderse como un componente esencial, no accesorio, de la formación universitaria.

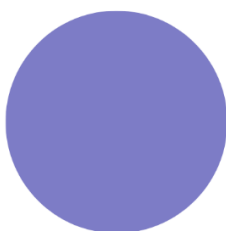
Se promovió un enfoque holístico del bienestar, integrando diferentes dimensiones que influyen en la salud general de los estudiantes, fomentando la reflexión sobre su cuidado personal. También se planteó que el bienestar no puede limitarse a momentos específicos o servicios institucionales aislados, sino que debe ser parte activa de la rutina universitaria y promoverse a través de la comunicación.

4.3.3 Logotipo

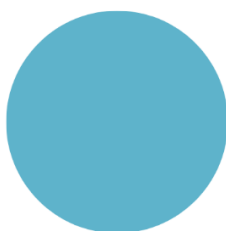
El logotipo de la campaña fue diseñado para transmitir visualmente los valores de cercanía, bienestar, equilibrio e integración. Cuenta con una tipografía moderna y accesible que facilita su lectura e identificación. Y una forma creativa y simbólica de escribir “Más Allá del Aula” fue con el símbolo “+”, que reemplaza intencionalmente la palabra “más”. Esta decisión gráfica y lingüística refleja visualmente el propósito central de la campaña que es contribuir al bienestar integral de los estudiantes e invitarlos a mirar más allá del espacio académico tradicional.



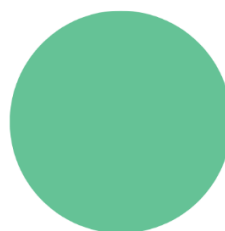
El texto se presenta en diferentes tonos para resaltar la estructura del nombre, utilizando colores pasteles como: lila suave, asociado a la introspección, el equilibrio emocional y la creatividad; azul claro, asociado con la serenidad, la claridad mental y la comunicación empática; y verde menta, vinculado a la salud y el autocuidado.



Lila



Azul claro



Verde menta

El isotipo ubicado en el lado derecho del logotipo está compuesto por una cabeza humana, en cuyo interior hay un corazón con una marca de verificación, acompañado de cuatro estrellas.



Esta imagen representa el bienestar holístico, ya que las estrellas simbolizan las cuatro áreas abordadas durante la campaña: estabilidad emocional, salud física, salud social y salud mental. La marca de verificación simboliza el reconocimiento del autocuidado como un logro necesario.

En su conjunto, el logotipo comunica el propósito de la campaña de forma clara y coherente, siendo adaptable a diferentes soportes gráficos, tanto físicos como digitales.

4.3.4 Mapa de públicos y aliados estratégicos.

La correcta identificación de las audiencias fue fundamental para asegurar la efectividad de la campaña “Más allá del Aula”, ya que permitió diseñar mensajes y estrategias adaptadas a las necesidades y características específicas de cada grupo. Para ello, se consideraron tanto a los públicos primarios, que participaron activamente de las actividades y contenidos de la campaña, como a los públicos secundarios y aliados, cuyo apoyo fue fundamental para la difusión, legitimación y ejecución del proyecto.

La segmentación de la audiencia se basó en su nivel de participación, su relación con la temática de bienestar universitario y su capacidad de impactar el entorno institucional. Así, se definieron diferentes estrategias de engagement para cada grupo, priorizando la empatía, la

proximidad y la participación como elementos clave. A su vez, los canales de comunicación utilizados fueron escogidos de acuerdo a los hábitos y preferencias de cada público, buscando un equilibrio entre lo digital y lo presencial, lo formal y lo emocional.

A continuación, detallamos las clasificaciones de audiencias identificadas para la campaña, junto con las estrategias de relación y canales de comunicación utilizados para generar una interacción significativa con cada una de ellas:

Públicos	Estrategia de relación	Canales de comunicación
Estudiantes del Programa de Diversidad étnica (PDE)	Generar espacios de confianza y participación que tomen en cuenta su contexto cultural, fomentando el diálogo y sentido de pertenencia.	Publicaciones en redes sociales, grupos focales, entrevistas y talleres presenciales.
Estudiantes universitarios en general	Promover la reflexión sobre el bienestar integral mediante contenido digital cercano y actividades experienciales que conecten con su vida cotidiana.	Publicaciones en redes sociales, formularios, activaciones en campo y talleres presenciales.
Personal de la Oficina de Acompañamiento Estudiantil (PDE)	Reforzar su rol como aliados institucionales para la promoción del bienestar estudiantil.	Reuniones con las gestoras de la campaña, entrevistas e invitaciones oficiales.

La campaña contó con una red de aliados que fortalecieron su ejecución desde distintos frentes:

- Club de Kichwa de la USFQ: Colaboró en un taller especial relacionado con el bienestar integral.
- Papelería Mil Colores: Patrocinó materiales utilizados durante los talleres y el evento de cierre de campaña.
- Tejidos y Bordados Ramos: Colaboró con premios para los participantes en los talleres.

Así mismo, durante el evento de cierre de campaña realizado en conjunto con la campaña Reflejarte, se sumaron nuevos aliados:

- Josué Yamberla: Facilitador del taller de danzaterapia, actividad clave para el taller de salud física durante el evento de cierre de campaña.
- Alejandro Proaño, psicólogo invitado que ofreció una charla durante la jornada del evento de cierre.
- Esthefany Landívar: Psicóloga del OAE, quien participó como representante institucional en el evento de cierre.
- Campaña Reflejarte: Coorganizadora del evento final, con quien se compartió la visión de generar un espacio integrador y reflexivo para la comunidad estudiantil.

La colaboración de estos socios estratégicos fue fundamental para el exitoso desarrollo de la campaña “+ Más Allá del Aula”, ya que fortalecieron los contenidos, diversificaron las voces de expertos y brindaron espacios de apoyo y difusión. Este enfoque colaborativo refuerza la sostenibilidad y la replicabilidad de la campaña en contextos futuros.

4.3.5 Planificación de la campaña

La campaña “+ Allá del Aula” se estructuró en tres fases principales: expectativa, informativa y recordación que guiaron la ejecución progresiva de todas sus acciones. Cada fase respondió a uno o más objetivos planteados, permitiendo articular actividades presenciales, estrategias digitales y gestión de medios en torno a una narrativa coherente y emocionalmente significativa. A través de estas etapas se buscó construir una experiencia de bienestar integral que conectara con los estudiantes desde la cercanía, la participación y el sentido de comunidad.

Matriz de objetivos

Objetivo General	Concientizar a la comunidad estudiantil de la USFQ sobre la importancia del bienestar integral universitario a través de una campaña de comunicación participativa, que promueva la reflexión y el cuidado personal mediante talleres, experiencias vivenciales y contenidos digitales.
Objetivo Específico 1 Talleres	Se desarrollaron 6 talleres presenciales enfocados en salud mental, física, nutricional y social, dirigidos a estudiantes universitarios y del Programa de Diversidad Étnica, con el fin de brindar herramientas prácticas y recreativas para el autocuidado, el manejo del estrés académico y la construcción de espacios de bienestar dentro de la comunidad universitaria.
Objetivo Específico 2 Estrategia Digital	Se diseñó y ejecutó una estrategia de contenido en Instagram con el objetivo de conectar con estudiantes a través de formatos como reels y carruseles, difundiendo información relacionada con el bienestar universitario y promoviendo la participación en las actividades y eventos de la campaña.
Objetivo Específico 3 Medios de comunicación	Se gestionó la presencia de la campaña en medios de comunicación como radio, televisión y plataformas digitales, con el objetivo de visibilizar la iniciativa y generar mayor alcance y credibilidad en torno al bienestar estudiantil.
Objetivo Específico 4 Evento principal	Se organizó un evento de cierre experiencial que integró actividades lúdicas, creativas y reflexivas, diseñadas para conectar con los ejes del bienestar integral promovidos a lo largo de la campaña y fortalecer el sentido de comunidad entre los participantes.

4.3.6 Planificación digital de la campaña

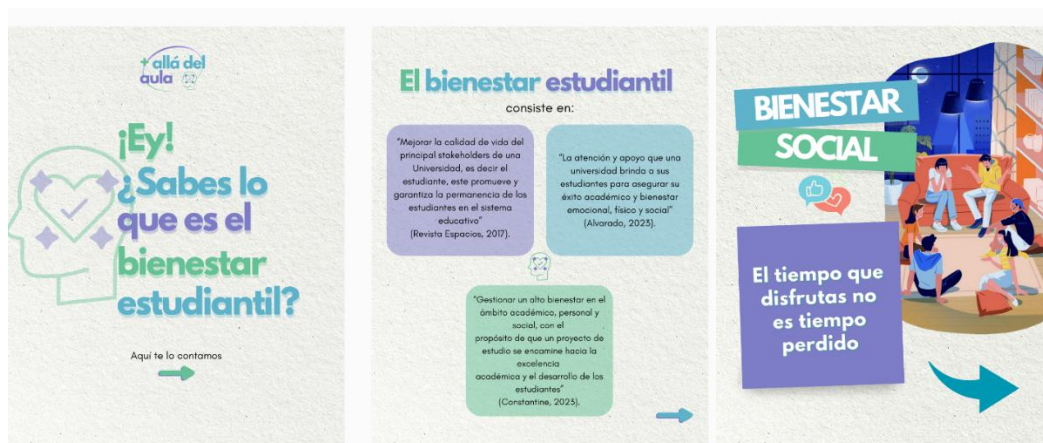
La estrategia de medios digitales se desarrolló principalmente a través de la plataforma Instagram, elegida por su alto uso entre estudiantes universitarios y su formato visualmente atractivo. Las publicaciones se estructuraron progresivamente, combinando contenido informativo, emocional y promocional para conectar auténticamente con la comunidad estudiantil y mantener una narrativa coherente a lo largo de la campaña.

En la primera etapa, se compartieron publicaciones introductorias que presentaron a los líderes del proyecto y anunciaron el propósito de la campaña. Se eligió un tono accesible

y cercano, que permitió a los estudiantes identificar que esta iniciativa se originó en su propio entorno y respondió a preocupaciones compartidas específicas de su experiencia universitaria



Posteriormente se difundieron contenidos enfocados en los cuatro pilares del bienestar integral: mental, nutricional, físico y social. Cada post buscó resaltar la importancia de estos pilares a través de mensajes cortos, visuales y reflexivos, invitando a los estudiantes a repensar el autocuidado desde una perspectiva más humana y cotidiana. Además, se utilizaron ilustraciones, frases clave, videos cortos y dinámicas interactivas (como stickers, encuestas y preguntas en las historias) para facilitar la participación y generar una conexión más orgánica con el público.



A medida que se organizaban talleres y eventos presenciales, se publicaron diseños promocionales y videos informativos que servían como recordatorios, llamados a la acción y

formas de resaltar el entorno previo a cada actividad. Esto ayudó a mantener la cuenta activa y sostener el interés de los estudiantes durante toda la campaña.



Como resultado de esta estrategia digital, sostenida desde el inicio de la campaña, se alcanzaron los siguientes resultados:

- Se obtuvieron 125 nuevos seguidores en la cuenta de Instagram, la cual está conformada principalmente por estudiantes de la USFQ.
- La cuenta logró alcanzar 3.419 perfiles durante el período de implementación.
- La publicación sobre el taller de salud mental registró 913 visualizaciones, posicionándose como uno de los contenidos con mayor alcance e interés.
- El vídeo promocional del evento de clausura “Re-Creo” alcanzó 1.585 visualizaciones, generando un alto nivel de engagement y fomentando la participación presencial.

Estos resultados reflejan que la estrategia digital logró su objetivo de conectar efectivamente con la comunidad estudiantil, utilizando herramientas de comunicación adecuadas al perfil del público. También demuestran que el enfoque visual, emocional y

participativo fue fundamental para posicionar mensajes de bienestar y mantener una comunicación activa, auténtica y significativa a través del espacio digital.

Este componente no solo complementó el trabajo presencial de la campaña, sino que también amplió su alcance y permitió una conexión continua con los estudiantes, promoviendo el bienestar como una práctica diaria que puede comenzar con un solo mensaje, una historia compartida o un recordatorio visual para cuidarse.

4.3.7 Ejecución de la campaña, resultados e impactos

En primer lugar, se buscó despertar la atención y generar una primera conexión emocional con los estudiantes. Por esta razón se realizó la activación de manera presencial en el campus universitario, con una actividad participativa en la que los estudiantes escribieron en un papel aquello que disfrutaban hacer más allá de lo académico. Esta acción simbólica permitió iniciar conversaciones en torno al bienestar, al mismo tiempo que introducía el nombre y propósito de la campaña.

Talleres

Se dio inicio a los talleres presenciales, cada uno centrado en uno de los pilares del bienestar holístico: mental, físico, nutricional y social. Estos espacios fueron diseñados no sólo para informar, sino también para experimentar el bienestar de una manera práctica, atractiva y significativa. A través de actividades lúdicas, artísticas y reflexivas, los talleres ofrecieron a los estudiantes un respiro de su rutina académica, invitándolos a reconectarse con su cuerpo, mente y emociones en entornos seguros y colaborativos.:

- Taller de salud mental: Impartido por el psicólogo Francisco Holguín (Kumpana), este taller contó con herramientas como globos, lana, carteles y post-its para fomentar la expresión emocional y el autoconocimiento, rompiendo con los esquemas tradicionales de una charla académica.

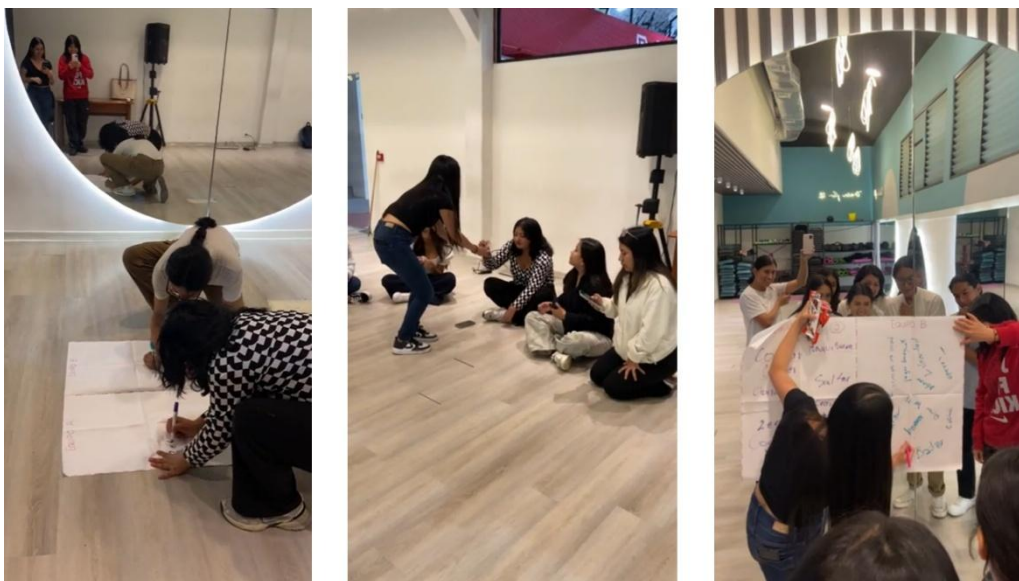


- **Nutri Picnic:** Una actividad relajada y conversacional en la que los estudiantes compartieron alimentos saludables mientras dialogaban sobre sus hábitos alimenticios. Se promovieron consejos prácticos de nutrición en un ambiente cercano y amigable.



- **Actividad de bienestar físico:** En formato de juego, se organizaron equipos para escribir palabras relacionadas con el bienestar mientras competían en velocidad y

creatividad. La actividad incentivó la participación a través de premios y reconocimientos.



Resultados de los talleres

- Se realizó un total de 6 talleres.
- Los talleres se enfocaron en las 4 áreas del bienestar integral que son salud mental, físico, nutricional y social.
- Se contó con la presencia del psicólogo Francisco Holguín.

Estos encuentros nos permitieron constatar que los estudiantes universitarios pueden fortalecer su bienestar cuando se generan espacios donde se sienten cómodos, a gusto y libres para expresarse. Más que el contenido en sí, lo que marcó la diferencia fue la oportunidad de compartir, conectar y reconocer que el cuidado también es parte del proceso de aprendizaje.

Evento principal

Se llevó a cabo el evento “Recreo”: En colaboración con la campaña “Reflejarte”, enfocada en dismorfia corporal. Durante el evento se desarrollaron tres talleres interactivos:

- “Mi compañero de calma”, para crear muñecos antiestrés con globos y harina.

- “Creando mi emoción”, en la cual se utilizó témperas y sorbetes para plasmar emociones en forma de personajes abstractos.
- “Mensaje a mi yo del pasado”, en el que los estudiantes escribieron cartas reflexivas conectadas con su imagen corporal y autoestima.

Más allá de los talleres, se creó una atmósfera de creatividad y contención emocional. Este evento cumplió ampliamente el objetivo principal de la campaña, convirtiéndose en uno de los momentos más memorables.



Resultados del evento

- Mas de 60 participantes.
- Se consiguió 10 auspicios.
- Buena acogida a los talleres interactivos y recreativos.

Gestión de medios de comunicación

Se gestionó con éxito la presencia en medios de comunicación:

- Radio Pichincha.

- Radio de la Casa de la Cultura.
- Programa “En Familia” de Telesucesos.

Cumpliendo el objetivo de medios de comunicación, estas apariciones permitieron ampliar el alcance del mensaje, resaltando no solo la importancia del bienestar integral, sino también el enfoque especial en estudiantes de diversidades étnicas y culturales, quienes enfrentan desafíos específicos dentro del entorno académico.

Resultados de gestión de medios

- Presencia en tres medios de comunicación.
- El tema del bienestar holístico enfocado en estudiantes de diversidades culturales fue la noticia que más llamó la atención de los medios.

Actividad de cierre de campaña

Para cerrar el ciclo de la campaña, se desarrolló una última actividad de carácter simbólico y reflexivo en colaboración con el Club de Kichwa. Esta sesión consistió en una dinámica en la que los estudiantes escribieron mensajes dirigidos tanto a su yo estudiante como a su yo graduado. El objetivo era reforzar la confianza en sus capacidades y visualizar su desarrollo profesional y personal desde una mirada de bienestar.

La jornada también incluyó un juego final donde los ganadores recibieron premios aportados por auspiciantes, generando un cierre lúdico y positivo. Esta fase sirvió para recordar los aprendizajes vividos, reforzar los vínculos creados y reafirmar que el bienestar integral es un proceso continuo.

Además, se comunicó de manera explícita que la campaña permanece abierta a futuras colaboraciones con otras instituciones, promoviendo así un modelo de bienestar 360, adaptado a las realidades de los estudiantes y que busca impactar de forma sostenida en su experiencia universitaria.



Logros no esperados de la campaña

Durante la implementación de la campaña “+ Más allá del Aula” surgieron una serie de logros que no estaban previstos inicialmente, pero que contribuyeron significativamente al impacto y valor del proyecto:

- Fuerte conexión emocional con los estudiantes: Además de participar en talleres y eventos, muchos participantes compartieron experiencias personales, emociones e incluso reflexiones sobre su salud mental y emocional, creando un espacio de confianza y empatía.
- Interés de estudiantes de otras universidades: Si bien la campaña se realizó exclusivamente en la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), hubo retroalimentación e interés de otras instituciones, especialmente a través de redes sociales, demostrando la relevancia y necesidad del tema en diferentes contextos.

- Interés de nuevos patrocinadores no considerado inicialmente: Hacia el final de la campaña se recibió una oferta de apoyo de una cooperativa interesada en participar en futuras ediciones, demostrando el potencial de sostenibilidad y expansión de la iniciativa.
- Colaboración entre campañas: El evento de clausura se realizó en conjunto con otra campaña estudiantil llamada Reflejarte, lo que permitió sinergias, aumentar el alcance y fortalecer el sentido de comunidad dentro del entorno universitario.

Estos logros inesperados demostraron que la campaña “+ Allá del Aula” logró trascender su planificación inicial, conectando genuinamente con los estudiantes y despertando el interés de públicos externos y socios. Además, se confirmó la relevancia del tema, la efectividad del enfoque comunicacional y la posibilidad de seguir ampliando este proyecto en futuras ediciones.

Conclusiones y recomendaciones

El presente trabajo ha demostrado que el Bienestar Universitario es importante para el desarrollo integral de los estudiantes, impactando no solo en ámbito académico sino también en lo social, emocional y cultural. El análisis de los programas y políticas implementadas en instituciones nacionales e internacionales ha permitido identificar las diferentes maneras de abordar este tema en la educación superior. En territorio nacional, programas como el Programa de Diversidad Étnica (PDE) de la Universidad San Francisco de Quito se destacan por su compromiso en fomentar la inclusión y el apoyo a grupos minoritarios, ofreciendo oportunidades académicas y promoviendo el respeto un ambiente de respeto e inclusión.

Por otro lado, el análisis de los desafíos presentes en contexto de crisis, como la pandemia de COVID-19, ayudó a tener un panorama más amplio de la importancia de saber abordar estas crisis para prevenir, trabajar y contrarrestar sus efectos en el bienestar de los estudiantes. Este contexto demostró que la salud mental de los estudiantes debe abordarse de manera sistemática y consistente para evitar consecuencias negativas tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional.

Las lecciones aprendidas a lo largo de esta investigación resaltan la comprensión del bienestar universitario como un sistema complejo que involucra no sólo el entorno académico, sino también las diversas áreas que pueden afectar el bienestar estudiantil. En este sentido, la comunicación juega un papel fundamental, ya que proporciona herramientas para generar espacios de participación, reflexión y transformación. Este trabajo demuestra que una estrategia de comunicación bien diseñada puede influir positivamente en la cultura institucional y ayudar a conectar los servicios de bienestar con la comunidad estudiantil.

Además, la implementación de la campaña “Más allá del aula” demostró que la comunicación puede ser una forma eficaz de crear conciencia sobre el autocuidado y

movilizar a los estudiantes para que asuman un papel activo en su bienestar. A través de actividades creativas, talleres presenciales y contenidos digitales, se impactó positivamente a la comunidad estudiantil de la USFQ, generando espacios de confianza, expresión emocional y reflexión personal.

En este proceso los logros inesperados, como el interés de estudiantes de otras universidades y la participación activa en eventos sin necesidad de incentivos externos, demuestran que existe una necesidad real de abordar el bienestar universitario desde nuevas perspectivas.

Por ello, se recomienda que las universidades fortalezcan las áreas de bienestar estudiantil con un enfoque integral, interdisciplinario y culturalmente sensible, priorizando no sólo el desempeño académico sino también la salud mental, física y social de sus estudiantes. También deberán desarrollar e implementar estrategias de comunicación empáticas y accesibles que conecten con las necesidades reales del alumnado, utilizando formatos visuales, participativos y digitales que promuevan el diálogo y la reflexión.

Este trabajo reafirma la necesidad de que las universidades, tanto nacionales como internacionales, prioricen el bienestar de los estudiantes como un elemento esencial de sus políticas institucionales, comprometiéndose con un sistema educativo más humano, inclusivo, responsivo y sensible a las realidades actuales.

En última instancia, hablar del bienestar de los estudiantes universitarios significa hablar de dignidad, cuidado y humanidad en la educación superior. Las universidades no sólo deben ser lugares de rigor académico, sino también entornos donde los estudiantes encuentren apoyo, orientación y oportunidades reales de crecimiento personal. Esta investigación y su propuesta de comunicación abogan por una universidad que escucha,

acoge e inspira. Porque cuando los estudiantes son reconocidos como individuos completos, no sólo se transforma su experiencia educativa, sino también sus vidas.

Referencias Bibliográficas

- Aegora. (2024). *¿Qué es el bienestar social?* Disponible en <https://blog.eagora.app/bienestar-social>
- Abad, M. (2020). *La Comunicación Interpersonal y la Comunicación Interna en las empresas: un análisis desde la profesión y la Universidad*. Comunicación y Hombre, (16), 335-354.
- Alpina. (2022). *¿Qué es la salud física y cómo cuidarla?* Alpina Colombia. Disponible en <https://alpina.com/contenidos/post/que-es-la-salud-fisica>
- Alvarado, L. (2020). *Bienestar universitario: cuál es su importancia y por qué elegir una universidad que se preocupe por tu bienestar*. Politécnico Grancolombiano. <https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/bienestar-universitario-importancia#:~:text=Importancia%20del%20bienestar%20en%20la%20vida%20universitaria&text=Cuando%20se%20sienten%20saludables%20y,en%20los%20ex%C3%A1menes%20y%20proyectos>.
- Álvarez, A. (2021). *La identidad corporativa, cultura y comunicación institucional universitaria*. A3Manos, 8(15). Disponible en <https://portal.amelica.org/ameli/journal/784/7843890004/>
- Arias A. (2024). *Promoviendo el bienestar estudiantil: la importancia de la salud mental en la universidad*. Scala Learning. Disponible en <https://scalalearning.com/salud-mental-en-universidades-scala-learning/>
- Arias, M. & Lastra, K. (2019). *Políticas de inclusión en la universidad argentina: El caso de las becas y el bienestar estudiantil en la Universidad Nacional de San Martín*. Actualidades investigativas en Educación, 19(1), 246-280.

- Arias R., Reyna, M., Díaz, C., Alvarado, R., Arroyo, P., & Macías, M. (2022). Actividades extracurriculares y su relación con el estilo de vida de los estudiantes de enfermería. *Lux Médica*, 17(49). DOI: <https://doi.org/10.33064/49lm20223267>
- Báez, B. & Vargas, C. (2022). *La comunicación en el proceso de educación inclusiva*. Pol. Con, 7(6), 585-595. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9042497.pdf>
- Bartolomé, D., Martínez, L., & García, V. (2021). *La inclusión en la educación superior ecuatoriana: algunas iniciativas*. *Revista espacios*, 42(9).
- Bernal, M. & Rodríguez D. (2019). *Las tecnologías de la información y comunicación como factor de innovación y competitividad empresarial*. *Scientia et technica*, 24(1), 85-96.
- Bosch, M., Riumalló, M. & Morgado, M. (2021). *Comunicación corporativa una herramienta estratégica*. Universidad de los Andes. Disponible en https://www.ese.cl/ese/site/artic/20210329/asocfile/20210329154138/_19__guia_comunicaci__n_corporativa.pdf
- Brodowicz, M. (2024). *Factores que influyen en el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Aithor. Disponible en <https://aithor.com/essay-examples/factores-que-influyen-en-el-rendimiento-academico-en-estudiantes-universitarios>
- Campuzano, J., Mero, J., Quiroz, L. & Zambrano, J. (2021). *La retroalimentación como estrategia para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes*. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 57-69.
- Caneda, M., Avila, F. & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Dietary habits

- and health effects among university students. A systematic review. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Celso, Q. (2023). *Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Pilar*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 8212-8231. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7557
- Chau, C. (2019). *¿Por qué es importante la salud para la Universidad?* - PuntoEdu PUCP. PuntoEdu PUCP. Disponible en <https://puntoedu.pucp.edu.pe/voces-pucp/por-que-es-importante-la-salud-para-la-universidad/>
- Constatine, J., Montalván, J., Pilco, M. & Viteri, M. (2023). *Importancia del bienestar estudiantil y la seguridad en los estudiantes de la Universidad de Guayaquil*. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*. Vol. 6, Núm. 12
- Coronel, J., González, M., Franco, E. & Chavez, M. (2024). Evaluación de los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes universitarios de la Unesum. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (5), 541 – 550. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2624>
- Corredor, A., Vargas, J., & Ríos, D. (2022). *Evaluación del impacto de programas de Bienestar Universitario en el rendimiento académico, permanencia y graduación de estudiantes*. *Revista Facultad De Ciencias Económicas*, 30(1), 53-66. DOI: <https://doi.org/10.18359/rfce.5777>
- Criollo, R. (2021). *La Educomunicación como método pedagógico sonoro para la difusión de los saberes ancestrales*. In *Memorias del Simposio Internacional “Educación y saberes ancestrales, un camino de diálogo epistémico* (pp. 74-80).

- Daza, A., Múnera, K., Obispo, K., Paba, C. & Suescún, J. (2022). *Programas de bienestar universitario y algunas implicaciones en el rendimiento académico de los estudiantes de una universidad pública*. Praxis, 18(2), 111-125. DOI: <http://dx.doi.org/10.21676/23897856.3903>
- Del Ecuador, A. C. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito: Tribunal Constitucional del Ecuador. Registro oficial Nro, 449, 79-93.
- Díaz, A., Eizaguirre, A., & García, A. (2020). *Una revisión sistemática del concepto de actividad extracurricular en Educación Superior*. Educación XX1: revista de la Facultad de Educación.
- Divem. (2022). *Trabajar la diversidad y la inclusión desde la comunicación corporativa: clave para una imagen empresarial comprometida y socialmente responsable*. Disponible en <https://divem.accem.es/trabajar-la-diversidad-la-inclusion-desde-la-comunicacion-corporativa-clave-una-imagen-empresarial-comprometida-socialmente-responsable/>
- El Heraldo (2024). *Cortes de luz; impacto psicológico*. Disponible en <https://www.elheraldo.com.ec/cortes-de-luz-impacto-psicologico/>
- Flores, C., Pazmiño, L., Poveda, D. & Yaguar, S. (2023). *Factores que influyen en el desempeño académico universitario*. RECIAMUC, 7(1), 381-389. DOI: <https://doi.org/10.26820/reciamuc/7>.
- Fulquez, S., García, L., Vázquez, J., & Zamora, L. (2022). *Gestión del talento humano, calidad, competencias socioemocionales y bienestar psicológico: el reto profesionalizador de las universidades*. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 13(25).

- Gordillo, A. (2023). *Bienestar y educación emocional en la educación superior*. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 7(27), 414-428. DOI: <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>
- Heredia, E., Chávez, R., Ortiz, P & Yahuarshungo, C. (2021). *Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19*. Revista Venezolana de Gerencia: RVG, 26(94), 603-622.
- Jurado, D, Jurado, M., Jurado, R. & Quinteros, J. (2022). *Guía Didáctica de Herramientas Educomunicativas*. YUYAY: Estrategias, Metodologías & Didácticas Educativas, 1(1), A1-A22.
- Llorens, F., Sánchez, F., López, D., Badía, J., & Marco, M. (2022). *Dimensiones a considerar en el proceso de enseñanza-aprendizaje*.
- Loeza, L. (2024). *Sentido de Pertenencia y Salud*. Pregones De Ciencia, 1(3), 28–39. DOI: <https://doi.org/10.25009/pc.v1i3.141>.
- Martens, C. (2019). *Perspectivas de Bienestar en las Universidades de Ecuador*. Consejo de Educación Superior. Disponible en <https://www.ces.gob.ec/documentos/Taller/2019/Discapacidad/PPT-TallerQuito10-12-2019/Presentaci%C3%B3n%20Libro%20Investigaci%C3%B3n%20UBE.pdf>
- Ministerio de Educación (2020). *Guía de apoyo pedagógico para la comunidad educativa durante el período de suspensión de las actividades escolares presenciales por la emergencia sanitaria covid-19 dirección nacional de educación especializada e inclusiva*. Disponible en <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Guia-de-apoyo-pedagogico-para-la-Comunidad-Educativa.pdf>

- Moreno, C., Maldonado, C., Moreno, C., Paz, B. & Salgado, G. (2023). *Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios*. Revisión sistemática. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 22(4), e5546. Disponible en: <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/5546/3328>
- Oñate, J. (2024). *Impacto de la Comunicación Digital en el Bienestar Psicológico: Una Relación Compleja*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(2), 6302-6321. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11049
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2024). *Actividad física*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palacios, X. (2021). *El inestimable costo del estigma de la salud mental*. Revista Ciencias de la Salud, 19(1), 1-4. DOI: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10285>
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador. (2021). *Estudio sobre depresión, ansiedad y estrés en estudiantes durante la pandemia*. Color Púrpura. Disponible en [https://repositorio.pag.edu.CE//flujo de bits/manejar//22000/192/Yo-PAG-ESTUDIO-2021.pdf](https://repositorio.pag.edu.CE//flujo%20de%20bits/manejar//22000/192/Yo-PAG-ESTUDIO-2021.pdf)
- Raffino. (2021). *Sentido de pertenencia*. Enciclopedia Concepto. Disponible en <https://concepto.de/sentido-de-pertenencia/>.
- Ramos, R., Barba, E., Cazorla, A., & Guznay, J. (2024). *Interculturalidad en la educación universitaria del Ecuador: perspectivas de actores educativos*. Cuaderno de Pedagogía Universitaria, 21(41), 20-34. DOI: <https://doi.org/10.29197/cpu.v21i41.547>

- Salazar, Y. (2022). *Cuidado con lo que se desea*. Primicias. Disponible en <https://www.primicias.ec/noticias/firmas/senescyt-conaie-cuidado-deseos/>
- Silva, M., Brito, J., & Sanzana, P. (2020). *Saberes tradicionales y disciplinas STEM: repensando concepto de identidad étnica en la educación superior*. Utopía y Praxis Latinoamericana, 25(9), 177-196. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4110902>
- Simball, L., & Abad, T. (2021). *Tecnología de la información y comunicación en la enseñanza del derecho*. Prohominum, 3(3), 162-181. DOI: <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH00641>
- Strayhorn, T. (2022). Exploring Ethnic Minority First-Year College Students' Well-Being and Sense of Belonging: A Qualitative Investigation of a Brief Intervention. *American Journal of Qualitative Research*, 6(1), 42-58. DOI: <https://doi.org/10.29333/ajqr/11422>
- SUPERIOR, L. O. D. E., & OFICIAL, D. D. R. (2010). *Ley Orgánica de Educación Superior, LOES*. Disponible en: <https://www.ces.gob.ec/documentos/Normativa/LOES.pdf>
- UNAP. (2022). *“Hábitos y Estilos de Vida Saludables”*. Disponible en https://enlinea.unapiquitos.edu.pe/oficinas/comite-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/descargas/CHARLA_JULIO_2023/CH5-25_HABITOS-Y-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf
- UNESCO (2024). Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior. Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. <https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior>

- Universidad de Las Américas. (2021). *Salud mental en tiempos de pandemia*. Disponible en <https://www.udla.edu.CE/cor/salud--mental-es-tiempos-de-pandemia>
- Villarreal, J., Vera, P., Ron, V., Pabón, K., & Olmedo, G. (2022). *El bienestar psicológico y COVID 19 en estudiantes universitarios*. Revista Ecos de la Academia, 8(16), 183-195. DOI: <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v8i16.730>
- Vorecol. (2024). *¿Cómo fomentar la comunicación efectiva en equipos multiculturales?* Disponible en <https://vorecol.com/es/articulos/articulo-como-fomentar-la-comunicacion-efectiva-en-equipos-multiculturales-84233>
- Zambrano, R. (2023). *Estrés Académico en Estudiantes Universitarios en Situaciones de Crisis y Emergencias*. Enfermería Investiga Vol. 8 No. 3. Disponible en <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/download/2123/2525/6170>
- Zurita, L. (2023). *Sentido de pertenencia, un reto crucial en la educación actual*. Unifranz. Disponible en <https://unifranz.edu.bo/carreras/sentido-de-pertenencia-un-reto-crucial-en-la-educacion-actual/>