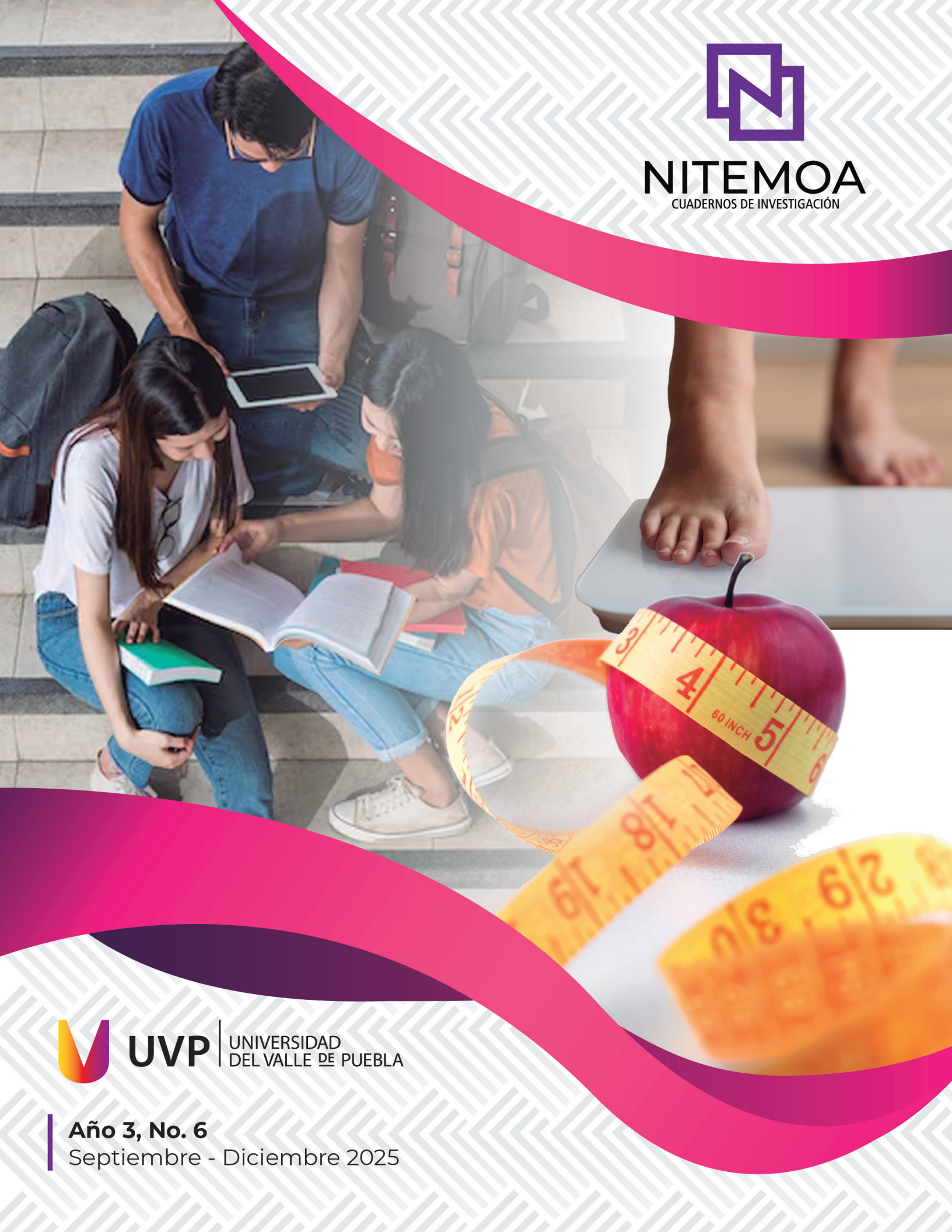




NITEMOA
CUADERNOS DE INVESTIGACIÓN



UVP

UNIVERSIDAD
DEL VALLE DE PUEBLA

Año 3, No. 6

Septiembre - Diciembre 2025

NITEMOA

Cuadernos de Investigación

NITEMOA, CUADERNOS DE INVESTIGACIÓN, año 3, No. 6, julio - diciembre 2025, es una publicación semestral editada por la Universidad del Valle de Puebla S.C., Calle 3 sur # 5759, Col. El Cerrito. CP. 72440, Puebla, Puebla, Tel. (222) 26-69-488.

Editores responsables: Dra. Ma. Hortensia Irma Lozano e Islas y Mtro. Prisciliano Gerardo Illescas Lozano. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-112814254100-102, ISSN: En trámite, ambos otorgados por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Coordinación Editorial y de Publicaciones, Dr. Mauricio Piñón Vargas, Calle 3 sur #5759, Col. El Cerrito. CP. 72440, Puebla, Puebla, Tel. (222) 26-69-488 ext. 798, fecha de última modificación, noviembre de 2025.

Las posturas expresadas por los autores no necesariamente reflejan las posturas de la Universidad del Valle de Puebla, de su Coordinación Editorial y de Publicaciones, de las editoras responsables ni del staff editorial involucrado en la edición de la revista.

Se autoriza la reproducción total o parcial de los contenidos de la presente publicación, siempre y cuando se acredite el origen de estos.

Cualquier carta dirigida al editor debe enviarse al correo coord.editorial@uvp.mx.

NITEMOA

Cuadernos de Investigación



Universidad del Valle de Puebla

Presidente de la Junta de Gobierno
Mtro. Jaime Illescas López

Rectora
Dra. María Hortensia Irma Lozano e Islas

Director de la División de Negocios, Hospitalidad
y Ciencias Sociales
Mtro. Tomás Vásquez Torresz

Director de Posgrados, Educación Continua,
Virtual y Abierta
Mtro. Salvador Cervantes Cajica

Editoras Responsables
Dra. María Hortensia Irma Lozano e Islas
Mtro. Gerardo Prisciliano Illescas Lozano

Coordinador Editorial
Dr. Mauricio Piñón Vargas

Diseño Editorial
Lic. Jocelin Solano García



COMITÉ EDITORIAL

Tomás Vásquez Torres

Universidad del Valle de Puebla

Salvador Cervantes Cajica

Universidad del Valle de Puebla

COMITÉ CIENTÍFICO

Dra. Sofía Lorena Rodiles Hernández

Universidad del Mar

Dra. Mariana Figueroa de la Fuente

Universidad de Quintana Roo

Mtra. Sandrine Laurence

Universidad del Mar

Dr. Luis Moreno Hernández

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Mtra. María Guadalupe Salazar Arrieta

Cruz Roja Mexicana de Puebla

Mtr. Aldo Chiquini Zamora

Universidad de las Américas, Puebla

Mtro. Juan Manuel Vargas Ramírez

Instituto de Estudios Universitarios

Dra. Dolores Sánchez Arjona

Universidad de Málaga

Dr. Manuel Iván Manríquez Calderón

CECYTE

Lic. Enrique León

Plush Three

Mtro. José Carlos Hernández González

CIATEQ

Mtro. Missael Román del Valle

CIATEQ

Mtra. María Eugenia Costes Intriago

Universidad de la Sierra

Dra. Aura Paulina Flores Barrera

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Dra. Teresa de Jesús Vargas Vega

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Dra. Christian Karel Salgado Vargas

Universidad Autónoma del Estado de México

Dr. Víctor Manuel López Guevara

Colegio de Tlaxcala

Mtra. Adoración Águila García

Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla

ÍNDICE

PROMOCIÓN DE LA CULTURA DE INTEGRIDAD ACADÉMICA	11
FACTORES QUE LLEVAN A DESARROLLAR OBESIDAD EN RESIDENTES DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE DE PUEBLA	38

Editorial

En este número de *Nitemoa*, se presentan dos artículos que abordan cuestiones fundamentales para la formación integral de los estudiantes y el bienestar de nuestra comunidad universitaria: *Promoción de la cultura de integridad académica y Factores que llevan a desarrollar obesidad en residentes de la Universidad del Valle de Puebla*. Ambos temas, aunque aparentemente distintos, se entrelazan en la construcción de una educación más ética, responsable y saludable, elementos esenciales para el desarrollo de una sociedad más justa y consciente.

El primer artículo, *Promoción de la cultura de integridad académica*, profundiza en los valores que deben guiar el quehacer académico, destacando la importancia de la honestidad, la ética y la responsabilidad en el ámbito educativo. En un contexto donde el plagio, la trampa y la falta de transparencia pueden socavar la confianza y la calidad del proceso educativo, este artículo ofrece reflexiones sobre las estrategias y prácticas que las instituciones deben implementar para fortalecer la integridad académica. La formación en valores no solo se da en el aula, sino también en el comportamiento diario de los estudiantes, profesores y administrativos. La promoción de una cultura de integridad académica es esencial para garantizar que el aprendizaje y la enseñanza se realicen en un entorno de respeto mutuo, donde el esfuerzo individual y colectivo sea verdaderamente valorado.

El segundo artículo, *Factores que llevan a desarrollar obesidad en residentes de la Universidad del Valle de Puebla*, aborda una problemática creciente en la población estudiantil: la obesidad. Este artículo analiza los factores que contribuyen al desarrollo de esta condición en los residentes universitarios, considerando aspectos como los hábitos alimenticios, la falta de actividad física, el estrés y otros factores socioeconómicos. En un contexto universitario, donde los estudiantes se enfrentan a nuevos desafíos y responsabilidades, la salud física y mental es a

menudo relegada. Este artículo hace un llamado a la reflexión sobre la importancia de promover hábitos de vida saludables dentro de la comunidad universitaria, a través de programas de educación nutricional, actividades deportivas y un enfoque integral de bienestar.

Ambos artículos nos invitan a pensar en el papel fundamental que juegan las universidades no solo en la formación académica, sino también en la creación de ambientes donde se valore la ética, la salud y el bienestar integral de los estudiantes. La cultura de integridad académica y la promoción de un estilo de vida saludable son pilares que deben estar presentes en todos los aspectos de la vida universitaria, creando un espacio en el que los jóvenes puedan desarrollarse no solo como profesionales, sino también como ciudadanos responsables y conscientes de su entorno.

Agradecemos a nuestros autores y colaboradores por su valiosa aportación y, como siempre, invitamos a nuestros lectores a seguir reflexionando sobre estos temas cruciales para el presente y futuro de nuestra comunidad universitaria y de la sociedad en general.

Atentamente,

La Editorial

Buena Lectura

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

**PROMOCIÓN DE LA CULTURA DE INTEGRIDAD
ACADÉMICA**

PROMOTION OF A CULTURE OF ACADEMIC INTEGRITY

Artículo de investigación

López Soria, Laura¹

UVP, Universidad del Valle de Puebla

MD01790@uvp.edu.mx

ORCID:0009_0000_7218_1048

Rodríguez, Diana Elena²

UVP, Universidad del Valle de Puebla

MD01780@evp.edu.mx

ORCID: 0009-0000-2709-3989

Recibido el 14 de mayo de 2025. Aceptado el 19 de septiembre de 2025.

Publicado el 31 de diciembre de 2025.

Reseña de Autor 1

Licenciada en Contaduría Pública y Auditoría, generación 91-96 con experiencia laboral como gerente en bancos desarrollando y proyectando estrategias de gestión en el control de las cuentas bancarias, caja chica, flujo de efectivo, supervisión administrativa, además, de la toma y control de inventarios en almacén, análisis, programación, propuestas de pagos en cuentas por pagar, así como maquila en nóminas, y el pago de las mismas. Actualmente, socio activo de “La Asociación Mexicana de Contadores Públicos AMCP Puebla” y Contador Público independiente.

Reseña de Autor 2

Egresada de la Universidad Oriente Campus Puebla como Licenciada en Mercadotecnia y Diseño Publicitario, en año 2017 me incorporé al área de asesor de posgrados, para el año 2020 inició cursos para el examen TOEFL mismo que fue certificada en inglés intermedio.

Introducción

La Integridad Académica no es un concepto nuevo en el contexto de Educación Superior Podríamos apegarnos al concepto más utilizado en los contextos académicos que nos dice que “La integridad académica significa actuar con los valores de honestidad, confianza, equidad, respeto y responsabilidad en el aprendizaje, la enseñanza y la investigación que lleva a que los estudiantes, los docentes, los investigadores y el personal profesional actúen de manera honesta, sean responsables de sus acciones y muestran justicia en cada parte de su trabajo.”

Uno de los puntos importantes en las Instituciones educativas es dejar en claro a los estudiantes el compromiso de la institución con la integridad académica y las

políticas para evitar compra-venta de trabajos, instancias de plagio, colusión y otras formas y actos de deshonestidad académica. Lo anterior nos ayudará a reforzar que la integridad académica es importante para la enseñanza y el aprendizaje, en donde el alumno puede tener más oportunidades para avanzar en su camino académico y obtener información necesaria con retroalimentación personalizada.

Hay que tomar en cuenta que la evaluación correcta del aprendizaje depende de la integridad académica y esta comienza por el respeto. La mala conducta académica falta el respeto al trabajo de los demás y rompe la confianza, por eso es que se enfatiza al respeto como un factor cualitativo que tiene consecuencias a largo plazo en el aprendizaje de estudiantes e investigadores, considerando a la integridad académica como un indicador del comportamiento futuro en el trabajo.

Por lo anterior, las Instituciones educativas se plantean como prioridad incorporar los principios de integridad académica en los planes de estudio y en la práctica diaria, fomentando una cultura donde se desapruében socialmente los comportamientos deshonestos. Se sugiere una reforma pedagógica para mejorar los sistemas de evaluación y abordar las debilidades actuales en las políticas de educación superior.

La integridad académica se posiciona como uno de los valores esenciales que los docentes deben inculcar en sus alumnos desde el ingreso de los estudiantes, evaluando su progreso moral durante su formación para ofrecerles el apoyo necesario.

Para lograr involucrar los valores a los alumnos se deben considerar tres partes importantes, la primera es cuando el estudiante desde un aprecio por la veracidad de los hechos investigados, pueda asumir el proceso del trabajo científico como un reto que fortalece su liderazgo académico formativo en la investigación; el segundo radica en que los docentes se comprometan con el trabajo honesto y con propuestas investigativas e innovadoras, apoyo formativo de integridad académica hacia los

estudiantes y el tercero es que la institución académica universitaria propicie la asunción de una cultura de integridad académica en todos sus procesos.

En el ámbito educativo, la importancia de realizar un análisis exhaustivo de la literatura científica para identificar enfoques exitosos que promuevan prácticas académicas éticas y motiven la creatividad, busca prevenir la falta de integridad y fomentar la originalidad entre los estudiantes con el apoyo de la inteligencia artificial.

Respecto a la perspectiva de la administración y otras profesiones, quienes reafirman la importancia de un proceso protagonizado por seres humanos innovadores y creadores. Este proceso se centra en la ciencia, el arte y la toma de decisiones, buscando legitimidad social mediante una actuación responsable y crítica hacia los poderes políticos y económicos, con una visión de futuro.

Planteamiento del problema

El principal problema en torno a la cultura de integridad académica es la falta de conciencia y compromiso por parte de la comunidad universitaria. La deshonestidad académica es un fenómeno multicausal en el que influyen factores relativos al entorno y la cultura moral, factores personales, currículo oculto, políticas institucionales, así como modelos de enseñanza basados en los resultados académicos, más que en el proceso de aprendizaje colaborativo. Dentro de las prácticas deshonestas se pueden citar el plagio, la colusión, la falsificación, el engaño y la suplantación.

La deshonestidad académica genera consecuencias para los estudiantes, los docentes, las instituciones, el sistema educativo, la profesión médica y la sociedad, pues es papel de las instituciones educativas no solo la producción de técnicos competentes, sino también de ciudadanos responsables. El presente trabajo propone algunas estrategias para enfrentar este problema, como la

evaluación del desarrollo moral al ingreso a los programas académicos y su supervisión durante el proceso formativo, la intervención en diferentes niveles del currículo oculto, la implementación de códigos de honor alineados con políticas institucionales y modelos de enseñanza que promuevan la cultura de la integridad académica. Por ello se implementó estrategias de mejora como las siguientes:

Capacitación y educación:

- Ofrecer capacitaciones y cursos de ética académica a estudiantes y docentes para promover una cultura de integridad en la comunidad académica.
- Incluir información sobre los principios de la integridad académica, la importancia de la originalidad y la citación adecuada de fuentes, y las consecuencias de las prácticas deshonestas.

Implementación y promoción de herramientas tecnológicas:

- Promover y hacer del uso de herramientas anti plagio y de supervisión, un requisito que deben cumplir los estudiantes para ayudar a identificar las citas adecuadas de fuentes y evitar el plagio.
- Utilizar estas herramientas para detectar prácticas deshonestas, asegurarse de que los trabajos presentados sean originales y de que los exámenes están siendo respondidos en un ambiente seguro y supervisado.

Estado del arte

Para la realización de este proyecto de investigación se revisaron y analizaron 10 artículos científicos, los cuales fueron publicados en revistas científicas en español, entre los años 2020-2023, de donde la gran mayoría (50%), fueron publicados en el año 2022, un (20%) en 2020 y otro (20%) en 2021, de las cuales en su gran mayoría fueron publicados en el año 2022 en México, Colombia, Bogotá, Venezuela y Arizona.

Tomando la información obtenida en los diez artículos de investigación, los estudios y análisis nos llevaron a reflexionar sobre la necesidad de tomar como base, pilares que ayuden a fortalecer la ética y la moral en los estudiantes, mitigando comportamientos deshonestos que pueden surgir debido a la falta de compromiso y valores, especialmente en áreas con alta carga horaria que al final del período escolar los lleva a incurrir en este tipo de prácticas (Daza, 2022).

Por lo anterior, las Instituciones educativas se plantean como prioridad integrar los principios de integridad académica en los planes de estudio y en la práctica diaria, fomentando una cultura donde se desaprueben socialmente los comportamientos deshonestos. Se sugiere una reforma pedagógica para mejorar los sistemas de evaluación y abordar las debilidades actuales en las políticas de educación superior. La integridad académica se posiciona como uno de los valores esenciales que los docentes deben inculcar en sus alumnos desde el ingreso de los estudiantes, evaluando su progreso moral durante su formación para ofrecerles el apoyo necesario. (Martínez, 2024)

Para lograr involucrar los valores a los alumnos se deben considerar tres partes importantes, la primera es cuando el estudiante desde un aprecio por la veracidad de los hechos investigados, pueda asumir el proceso del trabajo científico como un reto que fortalece su liderazgo académico formativo en la investigación; el segundo radica en que los docentes se comprometan con el trabajo honesto y con propuestas investigativas e innovadoras, apoyo formativo de integridad académica hacia los estudiantes y el tercero es que la institución académica universitaria propicie la asunción de una cultura de integridad académica en todos sus procesos.

Cabe destacar el compromiso institucional con la honestidad académica, donde cualquier forma de falsificación de documentos o datos, así como otras prácticas deshonestas, es considerada inaceptable. La promoción de los valores de la integridad académica es fundamental para enseñar a los estudiantes que todas las acciones tienen consecuencias, y es crucial asumirlas, ya sean positivas

o negativas. Para comprender este enfoque, es esencial clarificar conceptos como cultura, integridad, e integridad académica, que incluyen honestidad, confianza, equidad, respeto y responsabilidad. (Batalla et al., 2023; Córtes, 2022)

En el ámbito educativo, la importancia de realizar un análisis exhaustivo de la literatura científica para identificar enfoques exitosos que promuevan prácticas académicas éticas y motiven la creatividad, busca prevenir la falta de integridad y fomentar la originalidad entre los estudiantes con el apoyo de la inteligencia artificial.

En la investigación sistemática y detallada también se llegan a explorar algunos enfoques exitosos que como se ha mencionado pueden servir para fomentar dichas prácticas éticas y de alguna manera seguir motivando la creatividad entre los estudiantes, por otro lado, también se discuten cómo la inteligencia artificial puede abordar los desafíos actuales en la promoción de la integridad y originalidad académica,

No será difícil aceptar la implementación de inteligencia artificial (IA) en la educación, pues esta se presenta como una herramienta prometedora para fomentar el pensamiento creativo entre los estudiantes, facilitando la generación de nuevas ideas y perspectivas, esto les ayuda a explorar diversas situaciones, cultivando así el desarrollo de profesionales éticos y competentes en un mundo saturado de información y subraya la importancia de utilizar de manera equilibrada la inteligencia artificial para influir positivamente en la formación de estudiantes éticos y en la creación de un ambiente educativo basado en valores y conocimientos. (Carrión et al., 2022)

Santo Tomás de Aquino identifica virtudes clave para la integridad, como la prudencia, la humildad y la sinceridad, que deben ser promovidas activamente en el ámbito educativo, sin dejar de lado que el clima organizacional en las instituciones educativas juega un papel crucial en el desarrollo profesional de los docentes, así como en la calidad de la educación impartida, para lo cual se requiere de un liderazgo directivo efectivo con la capacidad para supervisar los planes de estudio,

promover la comunicación efectiva, fomentar relaciones de respeto y mantener un clima escolar propicio. Estos elementos son fundamentales para retener y desarrollar a profesores cualificados, asegurando así la excelencia académica y la integridad dentro del entorno educativo. (Morales y Lujano, 2021; Martínez, 2024)

Respecto a la perspectiva de la administración y otras profesiones, quienes reafirman la importancia de un proceso protagonizado por seres humanos innovadores y creadores. Este proceso se centra en la ciencia, el arte y la toma de decisiones, buscando legitimidad social mediante una actuación responsable y crítica hacia los poderes políticos y económicos, con una visión de futuro.

En resumen, la integración de un clima organizacional positivo, un liderazgo directivo efectivo, la promoción de la integridad académica, y ética desde el inicio, junto con un enfoque educativo integral y el apoyo a través de métodos de análisis rigurosos y tecnologías emergentes como la IA, así como el uso estratégico de la IA en la educación y una formación centrada en valores éticos son pilares clave para el desarrollo humano y profesional en el ámbito educativo y empresarial y son fundamentales para formar generaciones futuras responsables y respetuosas con su entorno sociocultural y profesional. (Morales y Lujano, 2021; Comas et al., 2022)

Por último, se recomiendan estrategias prácticas como la construcción de comunidades en torno a la integridad académica, el diseño cuidadoso de cursos y evaluaciones, el seguimiento riguroso de las mismas, y el uso de tecnología de apoyo como cámaras y software antiplagio, así como investigar más sobre el plagio digital, las practica más comunes en entornos digitales para fortalecer los valores éticos en la educación, la escritura académica dentro de un marco ético y de respeto a los derechos de autor, y adoptar soluciones innovadoras para garantizar la integridad académica en todos los niveles educativos.

Finalmente, después de seleccionada y recolectada dicha información, atendiendo a su actual valor científico, se realizó análisis y resumen, lo que sirvió

para fundamentar las reflexiones y conclusiones en torno a la cultura de integridad académica, en donde los valores, van de la mano con los principios institucionales de integridad en cada plan de estudios.

Marco teórico

Para Promover la cultura de integridad académica en la Universidad del Valle de Puebla, se consideran instrumentos tales como:

Liderazgo académico

Respecto al liderazgo académico educativo especialmente en la investigación; este retoma fuerza en la veracidad de los hechos investigados, que como parte de los valores aleados en la normatividad educativa juega un papel fundamental en la promoción de una cultura de integridad, haciendo destacar que los líderes sean personas que motiven, inspiren y guíen para lograr sus objetivos asumiendo un proceso de trabajo científico como retos que puedan fortalecer su liderazgo académico. Por ende, los líderes deben ser modelos a seguir de comportamiento ético, y con valores que ejemplifican y fomentan la honestidad y la transparencia escolar. (Flores & Neyra, 2022)

Para promover una cultura de integridad académica, es importante que se involucren valores como un primer paso de formación académica de tal forma que los estudiantes, profesores y personal administrativo asumen la responsabilidad y propicien la asunción de una cultura de integridad académica en todos y cada uno de sus procesos. Esto podría incluir la implementación de programas de prevención del plagio, la promoción de la citación adecuada de fuentes y la creación de políticas claras sobre el uso de tecnologías de la información en la academia.

La honestidad como valor de la verdad

Es importante recalcar que la honestidad es un valor que nos permite vivir en la verdad, y su práctica es fundamental para construir relaciones sólidas y confiables en todos los ámbitos de la vida. Para Flores y Neyra (2022), la honestidad académica garantiza la autenticidad de conocimientos y protege la credibilidad de los trabajos que se realizan, sobre todo en el tema de la investigación.

La honestidad es un valor fundamental en la Cultura de Integridad Académica, en donde ser honesto implica actuar de manera ética y transparente en todos los aspectos de la vida académica, desde la realización de trabajos y exámenes hasta la publicación de investigaciones. La importancia de promover y fomentar la honestidad es crucial para fortalecer la ética y la moral en todos los aspectos de la vida académica, tanto a nivel individual como institucional. Esto implica educar a los alumnos sobre la importancia de la honestidad, establecer políticas y procedimientos claros para prevenir y abordar la deshonestidad académica, y promover una cultura de valores éticos y respeto en todas las actividades académicas.

Responsabilidad, asunción de la integridad académica

En la cultura de integridad académica es fundamental garantizar que los procesos educativos sean éticos y transparentes, y para llevar a cabo dichos procesos es importante incluir la responsabilidad que es aceptar las consecuencias de nuestras acciones y hacerse responsables por nuestros errores, sin embargo, la cultura de integridad académica implica una serie de responsabilidades que deben ser asumidas por todos los miembros de la comunidad educativa para crear un entorno sólido de honestidad, respeto, equidad y confianza. La implementación de políticas y estrategias efectivas es crucial para promover y mantener una cultura de integridad académica en la educación.

Institucionalmente, la Universidad del Valle de Puebla (2022a) tiene una serie de alineamientos y planes para el desarrollo y progreso de nuestros estudiantes y

resaltar el talento de nuestros docentes como pilares de la UVP. Para lograr esto, la universidad debe desarrollar habilidades digitales, comunicación y colaboración, resolución de problemas y adaptabilidad, así como fomentar la investigación y el desarrollo, establecer alianzas con la industria y promover la responsabilidad social, así como programas relacionados con la gestión y los servicios de la universidad.

Justicia: es el acto que consiste en otorgar a cada quien lo que le corresponde, de acuerdo con las leyes o normas que buscan el bien común para la construcción de una cultura de paz.

Equidad: es la actitud humana orientada a un trato imparcial que considera las características particulares de las personas, con la finalidad de lograr el equilibrio entre los integrantes de los diferentes grupos sociales.

Responsabilidad: es el comportamiento que hace responder por convicción y con sentido del deber al cumplimiento de compromisos y obligaciones en los términos y tiempos acordados.

Respeto: es el comportamiento que se caracteriza por la convicción de actuar conforme a la normatividad, reglas y condiciones establecidas, con la intención de garantizar la sana convivencia con el entorno.

Compasión: es la comprensión de la realidad, que inicia por el reconocimiento de uno mismo y, que lleva a superar la indiferencia mediante la acción de ayudar al otro por convicción y por justicia.

Gratitud: es la valoración genuina y positiva de lo que se recibe y logra en el día a día, que refleja un sentimiento de satisfacción y bienestar con el entorno.

Resiliencia: es la disposición para superar las circunstancias derivadas de los desafíos o situaciones adversas que generan un aprendizaje.

Estos valores fundamentales respaldan el compromiso de la UVP con la equidad y la inclusión, lo que se refleja en su estructura organizacional y en sus actividades académicas y de investigación. Para la UVP, la integridad académica es un principio fundamental y su implementación es crucial en la educación digital, y se refiere al compromiso de los estudiantes y docentes de respetar la honestidad y la ética en la realización de trabajos, proyectos y exámenes. En la educación digital, la integridad académica se ha convertido en un tema crítico debido a la facilidad de acceso a la información en línea y a herramientas que permiten copiar y crear trabajos de forma deshonestas.

Importancia de la Integridad Académica

La integridad académica es considerable para garantizar que los títulos y grados obtenidos por los estudiantes reflejen realmente su nivel de conocimientos y habilidades. También es importante para que los educadores puedan evaluar con justicia el desempeño académico de sus estudiantes.

Desafíos en la Educación Digital

La educación digital ha presentado nuevos desafíos para preservar la integridad académica. Las instituciones educativas deben adaptarse a un entorno en el que las clases, los exámenes y los proyectos se realizan en línea, y donde los estudiantes tienen un mayor acceso a recursos externos. Por esta razón, es más importante que nunca fomentar una cultura de integridad académica en la educación digital.

Estrategias para Implementar la Cultura de Integridad Académica

Para implementar una cultura de integridad académica, las instituciones educativas pueden utilizar las siguientes estrategias:

1. Definir la integridad académica: establecer una definición clara y compartida de integridad académica entre estudiantes, profesores y administradores.
2. Evaluación de dificultades y desafíos: identificar y abordar los desafíos y dificultades que surgen en la implementación de la integridad académica.
3. Establecer normativa institucional: crear y aplicar políticas y normas claras para garantizar la integridad académica.
4. Utilizar tecnología y herramientas: utilizar herramientas y tecnologías para respaldar la escritura original y prevenir el plagio.
5. Enseñar y compartir mejores prácticas: fomentar la educación y el intercambio de mejores prácticas en torno a la integridad académica.

Impacto en la Educación de Calidad

La integridad académica es fundamental para promover y hacer una mejor sociedad. En el entorno universitario, la integridad académica se refleja en la creación de un espacio sano y ético en el que los estudiantes y profesores puedan desarrollar habilidades de pensamiento crítico y autogestión. La integridad académica también es crucial para garantizar que los títulos y grados obtenidos por los estudiantes reflejen realmente su nivel de conocimientos y habilidades.

tienen un mayor acceso a recursos externos. Para implementar una cultura de integridad académica, las instituciones educativas deben definir la integridad académica, evaluar dificultades y desafíos, establecer normativa institucional, utilizar tecnología y herramientas, y enseñar y compartir mejores prácticas (UVP, s.f.).

Método y Metodología

Método

El presente proyecto se realizó desde un enfoque de investigación de tipo cuantitativo, en el que busca analizar las características de la inclusión y como se manifiestan en el sujeto objeto de estudio la institución para realizar una comparación de los resultados obtenidos. Se seleccionó este tipo de investigación, ya que a través de la información escrita en documentos institucionales y la que se obtuvo a través de un representante de la institución, se puede realizar un diagnóstico sobre este ámbito de la investigación, permitiéndonos profundizar al respecto.

Metodología

Principalmente, se realizó la selección del tema de información se basó en una revisión sistemática de literatura, con autores importantes recopilando información sumamente importante con el propósito de identificar los principales conceptos, a través de la búsqueda en múltiples y reconocidas bases de datos de Google academic, a partir del año 2021-2023 hasta la fecha, que hablan sobre la sensibilización donde la información que se extrajo de cada documento se colocó en una matriz que permitiera gestionar la información de una manera más sencilla y adecuada.

Que al mismo tiempo se realizó el procedimiento similar para la obtención de la información del marco teórico, resaltando los conceptos más importantes del tema. Por último, en este apartado posterior a ello se revisaron los diferentes documentos institucionales donde se habla de la inclusión con el fin de contrastar la información teórica obtenida con la institucional, repositorios obtenidos a través de la plataforma ASPAA de la institución en donde se encuentran los diversos documentos institucionales.

Una vez determinado los elementos teóricos se procedió con la búsqueda del representante clave de la institución que nos ayudara a contrastar los elementos teóricos con los elementos prácticos, para lo cual se procedió a la elaboración de una encuesta que consta de 10 ítems y que se propusieron al encuestado.

Además de que aplicaremos herramientas como la metodología (cualitativa) por lo que se pretende:

- Explorar el entorno inmediato de las y los alumnos con la intención de identificar diversas situaciones o problemas y construir alternativas de solución a estas mediante el trabajo
- colaborativo
- Experimentar creativamente resolución de problemas
- Representar e interpretar diferentes situaciones de la realidad con los objetos y materiales a su alcance.
- Promover la diversidad de soluciones a problemas y situaciones a partir de sus necesidades, intereses, emociones, sensaciones.
- Realizar actividades desafiantes al apropiarse de los lenguajes, con el fin de aprender, divertirse, crear y socializar.
- Desarrollar redes con distintos actores de la comunidad a fin de involucrarnos gradualmente en las fases y momentos de los proyectos.
- Promover la diversidad de técnicas didácticas que permitan la dinamización y apropiación de contenidos y diálogos presentes en el campo formativo.

Complementaremos las herramientas adecuadas como el análisis FODA para identificar las fortalezas, las oportunidades, las debilidades y las amenazas, PESTEL para analizar los factores externos que afectan a la institución y determinar su capacidad para adaptarse a los cambios del mercado.

Al igual que el Modelo Canva: es la práctica ideal para comprender y presentar un modelo de negocio de forma objetiva y estructurada, como segmentación de mercado es una estrategia, a nivel de marketing, que consiste en la división del público y Análisis y estrategias financieras.

Finalmente, con toda la información sintetizamos e interpretamos los datos obtenidos para un resultado final.

Resultados

La Universidad del Valle de Puebla (UVP) tiene un fuerte compromiso con la integridad académica, lo cual se refleja en su filosofía institucional e involucra algunos puntos clave sobre este tema como son; el respeto a las ideas y al pensamiento, en donde la UVP procura el “respeto irrestricto de las ideas y su pertenencia a los hombres que las engendran”, fomentando que estas ideas sean compartidas en la comunidad universitaria.

Se promueve una “actitud crítica” en los miembros de la universidad, lo cual es fundamental para la búsqueda de la mejora y la verdad continua, también reconoce a “la libertad de información, el análisis, discusión y crítica “como uno de sus principios rectores, permitiendo que en la universidad haya una “franca discusión de los proyectos y de las ideas” de la cual puedan derivar distintas soluciones, mantiene un compromiso a “flexibilizar su estructura operativa para responder a los retos de su región” y mantener la “excelencia, vanguardia y pertinencia de la educación”.

Esto nos lleva a un autoanálisis constante y la disposición a mejorar para cumplir con los más altos estándares académicos, en su formación, la UVP busca formar “profesionistas con un alto grado de compromiso social, fundados en valores morales y éticos”, y para lograrlo se ha desarrollado un modelo educativo

que brinda “herramientas para la realidad cambiante” y que “eleva el espíritu del hombre para el propio bien y el de la sociedad”.

En la formación académica y para el logro de sus objetivos la UVP ha desarrollado un PLAN DE DESARROLLO EHUI,2022-2026, basado en situar el progreso de nuestros estudiantes y el desarrollo de talento de nuestros docentes como pilares para el desarrollo de la (Universidad del Valle de Puebla [UVP], 2022).

Para lograr esto, la universidad debe desarrollar habilidades digitales, comunicación y colaboración, resolución de problemas y adaptabilidad, así como fomentar la investigación y el desarrollo, establecer alianzas con la industria y promover la responsabilidad social. Estos pilares Académicos son: Programas de permanencia y trayectoria escolar, así como de desarrollo académico, la Investigación e Innovación, Extensión y Vinculación nacional e internacional, Comunicación y Difusión, Transformación Digital, Comunidad y Sostenibilidad externa, Gestión y Servicios relacionados con la universidad.

En la UVP, los valores son primordiales para el logro de sus objetivos y desarrollo hacia la integridad académica, ya que nos demuestra un fuerte compromiso a través de la libertad de análisis y discusión, respeto a las ideas, el fomento del pensamiento crítico, la búsqueda de la excelencia, y la formación integral de profesionales con valores sólidos éticos. Esto se traduce en una comunidad universitaria comprometida con la verdad, la justicia y el bien común.

Por otro lado, la UVP busca fortalecer a través de sus esfuerzos de investigación reconocer la necesidad de que la producción académica de sus cuerpos docentes esté orientada a atender las necesidades reales de la institución y su entorno, de manera que se generen documentos que informen sobre la pertinencia de su existencia, involucrando en ello la colaboración de docentes, coordinaciones académicas y estudiantes.

Así mismo se plantea la necesidad de desarrollar proyectos de investigación a largo plazo y que estos puedan generar resultados a corto plazo, con el fin de encontrar soluciones a las diferentes situaciones que se van presentando y fomentar el pensamiento crítico a través de actividades como congresos, seminarios, conversatorios y conferencias, así como ejercicios de reflexión socioeconómica, permitiendo que los estudiantes analicen situaciones problemáticas y puedan proponer soluciones innovadoras.

Para la UVP las competencias de investigación en su comunidad universitaria son importantes por eso busca fortalecer a través de acciones como la implementación de semilleros de investigación, la conformación de grupos de investigación y cuerpos académicos, y un Seminario de Investigación permanente con la intención de formar comunidades respetuosas de la integridad académica. Se destaca la importancia de que la formación profesional se lleve a cabo desde una perspectiva de pensamiento crítico y basada en conocimientos científicos, de manera que las decisiones se caractericen por ser objetivas y rigurosas.

Para la investigación también se considera pieza clave la vinculación con otros sectores, público, privado y social, ya que permite atender necesidades y problemáticas reales de la sociedad integrando la investigación desde el aula, y no solo desde la oficina.

En el constructo de obtener mejores resultados respecto a la cultura de integridad académica la UVP tiene un Modelo Educativo llamado Tlamatini, en donde busca privilegiar el aprendizaje permanente y la interacción social, y se basa en tres fundamentos teóricos; que son el constructivismo, el humanismo y el conectivismo, presentando características clave de este modelo como socio constructivismo, humanismo y conectivismo.

Cabe mencionar la importancia de ciertas características que blindaran este modelo Educativo entre ellas está el diseño y planeación en donde los docentes

deberá dominar técnicas y metodologías didácticas centradas en el aprendizaje de los estudiantes y la evaluación que debe ser sistemática y de acuerdo al diseño y las formas organizativas del curso.

Este Modelo educativo se fundamenta principalmente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y es un modelo educativo innovador, que como ya lo mencionamos se basa en un proceso socioconstructivismo humanista con enfoque en competencias, y desde él se han determinado en forma clara y sintética las partes de los programas de estudio. Por otro lado, la Capacitación docente; juega un papel crucial y se ha trabajado con los docentes en el uso y desarrollo de cursos virtuales, permitiendo que sus estudiantes puedan acceder a los materiales de sus clases a cualquier hora y desde un dispositivo móvil con acceso a internet, impulsando el aprendizaje activo en los estudiantes, los valores y la integridad académica.

Por último, la UVP busca fortalecer la integridad académica de su comunidad a través del desarrollo de una cultura de investigación rigurosa, pertinente, vinculada con las necesidades de la sociedad y de valores como la justicia, equidad, responsabilidad, respeto, compasión, gratitud y resiliencia. (UVP, s.f.)

FODA

La UVP se centra en fortalecer, mediante el Modelo Educativo Tlmatini, el progreso de los estudiantes y el desarrollo de talento de los docentes. Para lograr esto, se enfoca en el aprendizaje permanente y se basa en tres fundamentos teóricos: el constructivismo, el humanismo y el conectivismo, se presentan con características clave de este modelo, como son el socioconstructivismo, sociohumanismo y socioconectivismo.

Por otro lado, la UVP tiene un enfoque de la investigación y el desarrollo, sin embargo, con la implementación de este modelo obtendrá mejores resultados considerando las siguientes características y fortalezas:

Diseño y planeación: Los docentes deben dominar metodologías y técnicas didácticas centradas en el aprendizaje de los estudiantes.

Evaluación sistemática: La evaluación debe ser sistemática y de acuerdo al diseño y las formas organizativas del curso.

Fortalezas académicas

Planes de estudio: La revisión y actualización de cada uno de los elementos expuestos en los planes de estudio se llevan a cabo cada cinco años; es entonces cuando la Academia y, en conjunto con la institución, deciden la adecuada pertinencia de la actualización de contenidos, la reubicación de asignaturas, ajustes en los nombres de estas, o bien en la integración de nuevas asignaturas o eliminación de algunas de ellas.

Prácticas Profesionales y Servicio Social: Las prácticas profesionales, para la UVP, representan una fortaleza, ya que los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar con el sector productivo a partir del segundo semestre –en algunos programas de estudio–. De igual forma, se cuenta con una diversidad de convenios para todas las carreras; en particular, son casi 770 convenios firmados para todas las áreas.

Modelo educativo: Está en rediseño y es un modelo educativo innovador. El Modelo Educativo se explicita fundamentando el proceso de enseñanza-aprendizaje en el socioconstructivismo humanista, con enfoque en competencias, y desde él se han determinado en forma clara y sintética las partes de los programas de estudio.

Capacitación docente: Nuestra institución ha tomado el uso de plataformas educativas como fundamento para impulsar el aprendizaje activo en los estudiantes. Para esto, se ha trabajado con los docentes en el uso y desarrollo de cursos virtuales, permitiendo que sus estudiantes puedan acceder a los materiales de sus clases a cualquier hora y desde un dispositivo móvil con acceso a internet. Asimismo, se

cuenta con el Centro de Formación Docente; la capacitación que se brinda en UVP es gratuita y continua. Existen las capacitaciones en modalidad híbrida, la cual permite tomarlas desde cualquier lugar.

Formación integral del personal: Fortalecer las competencias del personal por medio de la formación y del seguimiento a su actualización, desarrollo y superación para contar con recursos humanos competentes y calificados, orientados al sentido humanista, aplicando sus conocimientos de manera efectiva en el desempeño de su trabajo, contribuyendo a la misión de UVP y provocando un impacto favorable en el entorno, con miras al logro de la visión.

Fortalezas de investigación: Programas de posgrado (dos acreditados). Los alumnos de la MDE y del DAD, en los últimos dos años, han repuntado en la realización de trabajos de investigación que permiten atender necesidades específicas de las unidades de estudio elegidas. Muchos de los estudiantes del doctorado han tenido oportunidades laborales importantes, derivadas de sus resultados de investigación, asimismo, se ha hecho patente el avance en la maduración del programa de Doctorado, se ha incrementado el índice de titulación a partir de la generación. Definitivamente, el Posgrado (DAD) es la base de la investigación en la universidad. Es importante resaltar las publicaciones generadas en los últimos dos años y medio.

Fortalezas administrativas

El valor de marca: En cuarenta años se ha consolidado como una de las mejores instituciones de educación superior en el estado de Puebla, con presencia a nivel nacional e internacional. Al implementar estas acciones de evaluación, el Plan de Desarrollo Ehui podrá ser monitoreado de manera efectiva, lo que asegurará el cumplimiento de sus objetivos y el fortalecimiento del progreso de los estudiantes y el desarrollo de talento de los docentes. (UVP, s.f.b).

Oportunidades:

Promueve el desarrollo de los estudiantes:

- La autoconciencia en los estudiantes es esencial comprender en qué punto del proceso de aprendizaje nos encontramos.

Determinar el estado de la integridad académica en la institución.

- Trabajando en la búsqueda del conocimiento en forma honesta y justa, con respeto mutuo, confianza y aceptando la responsabilidad de nuestras acciones tanto como sus consecuencias.

Apoyar a los docentes con herramientas tecnológicas que permiten facilitar la integridad en las evaluaciones.

- Existen recursos educativos digitales que permiten tanto al docente como al estudiante realizar ejercicios, tareas o proyectos.

Debilidades:

Falta de preparación del docente.

- Docentes que no permiten la orientación hacia la comprensión de la realidad educativa.

Se percibe falta de apoyo de directivos.

- Percibir el apoyo y reconocimiento de un superior por el esfuerzo y trabajo bien hecho.

Deshonestidad académica.

- Plagió, el uso de material intelectual, ideas palabras de otras personas.

Amenazas

Mala comunicación con docentes y alumnos.

- Puede aumentar la sensación de aislamiento y falta de apoyo en los estudiantes
- Degradación del valor ético de la institución.
- Influye en el rendimiento escolar de los jóvenes, que se encuentran desorientados y no comprenden la realidad social en la que se encuentran inmersos.

Pérdida de tiempo.

Predice negativamente el rendimiento académico, subrayando el compromiso del aprendizaje autónomo y la pérdida de habilidades de investigación.

Figura 1

Análisis



Conclusiones y discusión

El liderazgo día con día se va implementando dentro de varios ambientes, cotidiano e institucionales, formándose para construir parte de una sociedad de liderazgo transformacional, dadas las características de la misma, ya que fundamenta un ámbito crucial en promover y mantener una cultura de integridad académica a través de un modelo ético, de educación y creación de procedimientos claros basados en la honestidad, equidad y responsabilidades que se vayan satisfaciendo.

La principal visión es reflexionar y concientizar la honestidad de cada uno de los estudiantes, desde el compromiso personal tomando en cuenta el grave error que se comete con el fenómeno de actos deshonestos; es complejo y multifacético, considerando un abordaje institucional a nivel global para fomentar una verdadera cultura de integridad.

Basándose en la investigación cualitativa, dando referencia a la Institución de la Universidad del Valle de Puebla Campus Puebla, dicho documento tiene dos elementos principales el describir elementos institucionales relacionado con su personal y posteriormente hace referencia a los elementos políticos que se llevan en la institución determinando que se habla mayoritariamente de la universidad como una organización.

Dentro los elementos institucionales de la UVP, se observa una mejora continua, basada en programas y documentos que incluyen en ella pasos firmes sobre la integridad académica. Uno de los documentos con el que trabaja la Universidad es un machote de la tipificación de lo que se consideraría como prácticas deshonestas, integridad académica etcétera.

Y en cuanto a las medidas de prevención, el documento está dividido en tres ejes principales que sería un primero relacionado a la atención de los profesores, el reto de la profesión y el tercero relacionado al marco normativo de la Universidad. En el se contempla una primera fase para prevenir prácticas deshonestas y que es la fase

formativa que es como la medida preventiva antes de que los alumnos cometan justamente una práctica deshonesta y después tenemos una fase de detección que ya no es tanto en cuanto a forma, sino que ya se detectó que hay un alumno que ha incurrido como cierta práctica deshonestas, posteriormente está la fase de acción en donde se contemplan las sanciones o castigos a dichas faltas.

La justicia, la equidad, la responsabilidad, así como el respeto, la compasión, gratitud y resiliencia son valores fundamentales que respaldan el compromiso de la UVP con la equidad y la inclusión, lo que se refleja en su estructura organizacional y en sus actividades académicas y de investigación. En UVP el modelo educativo Tlamatini se centra en fortalecer el progreso de los estudiantes y el desarrollo de talento de los docentes. Para lograr esto, se enfoca en el aprendizaje permanente y se basa en tres fundamentos teóricos: el constructivismo, el humanismo y el conectivismo, se presentan las características clave de este modelo: socio constructivismo, humanismo y conectivismo, con enfoque en competencias, y desde él se han determinado en forma clara y sintética las partes de los programas de estudio (UVP ,s.f.).

Por otro lado, UVP sigue innovando e implementado jornadas de integridad académica en el que hubo sobre todo esta atención a la parte de las consecuencias que podría llevarse a cabo si se cometen errores, o faltas deshonestas tenemos postales sobre todo para educar a los alumnos acerca de qué es la integridad académica incluso también los docentes no quedan fuera de los alcances del programa que tiene la Universidad, ya que hay cursos vinculados con esta área que tiene que ver con la redacción y a la cultura y en los valores axiológicos que se esperan de todas las universidades por la comunidad universitaria, también tenemos nuestro programa de valores en donde la Universidad cumple y trata de llevar a cabo dichos valores en el ejercicio.

Existen también protocolos que buscan promover una cultura de respeto a los derechos humanos y la igualdad de género, y establecer mecanismos claros y

transparentes para prevenir, atender y sancionar la violencia de género en diferentes contextos con bases legales y el Código de Ética y Conducta de los Colaboradores.

El cual se fundamenta en los principios de confidencialidad, apego al marco axiológico de la UVP, resguardo de la identidad y datos personales, la no discriminación, la perspectiva de género, justicia y legalidad, procedimiento de atención en materia de equidad de género.

Es así como UVP, trabaja como equipo influyente para la sociedad formando desde la comunicación y prevención alumnos con valores que desarrollen en su trayectoria personal y profesional con análisis de resultados con gráficos cuantitativos de la escala likert y tener una mejora continua a la cultura académica de renombre y excelencia y sigan innovando y liderando a través de esta cultura una mejor sociedad, en donde se propone implementar el compromiso de evitar el plagio reforzando los programas de permanencia y trayectoria escolar informativos ya existentes que eduquen desde la inducción al alumno con la formación académica, considerándolas como una materia básica y seguimiento académico, en donde se puedan evaluar para medir el avance de dichos programas.

Referencias

Batalla, A. (2023). Acercamiento a la cultura de la Integridad académica. Logos Boletín científico de la Escuela Preparatoria No. 2, 10(20), 8-9. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa2/article/view/11365>

Carrión, W., E., Bravo, M.E., Yáñez, M.E. & Beltrán, C., E. (2022). Aplicaciones de la Inteligencia Artificial en la Preservación de la Originalidad y la Integridad Académica en estudiantes Universitarios. Journal of science of research, 7(2).

https://www.scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=CULTURA+DE+INTEGRIDAD+ACADEMICA&oq=

- Comás, R., Sureda, J., Casero, A., & Morey, M. (2022). La Integridad Académica entre el alumnado universitario español. *Estudios pedagógicos*, 1. <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173519395011.pdf>
- Cortés, R. (2022). La Integridad Académica, un desafío en tiempos de pandemia. *Con-Ciencia Boletín científico de la Escuela Preparatoria No.3*, 9(17), 96-99.<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/article/view/8353>
- Daza, T. (2022). Concepciones de docentes sobre las transgresiones y el fortalecimiento de la integridad académica en una institución educativa oficial de Bogotá´. [Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de: Magister en entornos digitales para educación]. Universidad Cooperativa de Colombia Facultad de Educación Maestría en entornos digitales para educación Bogotá, Colombia.
<https://www.repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ba53d5c3-6129-4fe4-b64519e7fcd44ec2/content>.
- Flores, J. A. & Neyra, L. (2022). Valores e integridad académica en los procesos de investigación científica. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 24(24), 129-144. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071081X2022000200008&lng=es&tlng=es
- Martínez, P. (2024). Actuar con integridad académica: Las prácticas deshonestas, crisis valórica en educación universitaria. *Redipe*, (3), 113-138. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/2094/2084>
- Morales, D. M. y Lujano, I. (2021). Entre la Integridad Académica y el Plagio Estudiantil ¿Qué Dicen las Universidades Públicas Mexicanas en su Normatividad? <https://www.epaa.asu.edu/index.php/epaa/article/view/5635/2749>.
- UVP. (s.f.a). Plan de desarrollo Ehui,2022-2026 [Archivo PDF] . UVP. <https://www.aspaa.uvp.mx/Portal/reglamentospdf/IED.pdf>
- UVP. (s.f.b). Filosofía Institucional [ArchivoPDF]. https://www.aspaa.uvp.mx/Portal/menu_al.php
- UVP. (2022). Modelo Educativo Tlamatini. https://www.aspaa.uvp.mx/Portal/menu_al.php

**FACTORES QUE LLEVAN A DESARROLLAR OBESIDAD
EN RESIDENTES DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE DE
PUEBLA**

**FACTORS THAT LEAD TO DEVELOPING OBESITY
IN RESIDENTS OF THE UNIVERSITY OH VALLE DE
PUEBLA**

MANZO MAGADAN, ABRIL ARIANA
UVP UNIVERSIDAD DEL VALLE DE PUEBLA
NT42479@UVP.EDU.MX
ORCID: 0009-0000-7881-3931

Recibido el 15 de agosto 2025. Aceptado el 15 de noviembre de 2025.

ublicado el 31 de diciembre de 2025.

Egresada de Nutrición de la Universidad del Valle de Puebla, con certificación de BLS otorgado por la Cruz Roja Mexicana de Puebla, así como también Evaluaasi – Microsoft 2016 y APTIS. Está realizando una estancia en la Institución de Casa del Jubilado Universitario, BUAP.

Resumen

El problema de la obesidad ha incrementado de manera significativa en los últimos años, convirtiéndose en un desafío de salud pública. En la Universidad del Valle de Puebla, se observa una prevalencia de factores que pueden influir en el desarrollo de esta condición, como la falta de actividad física regular y hábitos alimenticios inadecuados. Este estudio busca identificar los factores predominantes asociados al riesgo de obesidad en esta población. Metodología. Se empleó un diseño cuantitativo, transversal y descriptivo, utilizando encuestas estructuradas para recopilar datos sobre hábitos de actividad física, alimentación y características demográficas de los estudiantes. Resultados. La muestra estuvo compuesta por 100 residentes, de los cuales el 65.5% fueron mujeres y el 34.8% hombres, con edades principalmente entre los 19 y 23 años (71.2%). Los resultados revelaron que el 55.2% realiza actividad física ocasionalmente, mientras que solo el 25.4% lo hace de forma regular. Un preocupante 7.5% nunca realiza ejercicio, y el 11.9% lo hace casi nunca. Además, se identificaron hábitos alimenticios poco saludables que contribuyen al riesgo de obesidad. Conclusión. La falta de actividad física constante y los patrones de alimentación inadecuados son factores predominantes en esta población. Estos hallazgos destacan la importancia de implementar programas de intervención que promuevan hábitos saludables, fomenten la actividad física regular y eduquen sobre la nutrición adecuada para prevenir la obesidad y sus consecuencias asociadas

Palabras clave: Obesidad, actividad física, factores, hábitos alimenticios, estrés.

Abstract

The problem of obesity has increased significantly in recent years, becoming a public health challenge. At the Universidad del Valle de Puebla, a prevalence of factors that can influence the development of this condition is observed, such as

lack of regular physical activity and inadequate eating habits. This study seeks to identify the predominant factors associated with the risk of obesity in this population. Methodology. A quantitative, cross-sectional and descriptive design was used, using structured surveys to collect data on physical activity habits, diet and demographic characteristics of the students. Results. The sample was made up of 100 residents, of which 65.5% were women and 34.8% men, with ages mainly between 19 and 23 years (71.2%). The results revealed that 55.2% perform physical activity occasionally, while only 25.4% do it regularly. A worrying 7.5% never exercise, and 11.9% almost never exercise. Additionally, unhealthy eating habits were identified as contributing to the risk of obesity. Conclusion. Lack of constant physical activity and inadequate eating patterns are predominant factors in this population. These findings highlight the importance of implementing intervention programs that promote healthy habits, encourage regular physical activity, and educate about proper nutrition to prevent obesity and its associated consequences.

Keywords: Obesity, physical activity, factors, eating habits, stress.

Introducción

En la actualidad la obesidad es considerada como uno de los retos más relevantes a nivel mundial por su gran incidencia que prevalece en las personas de todo tipo de edades, haciendo hincapié en la población adulta.

La obesidad se ha convertido en una preocupación de salud pública significativa, especialmente entre la población joven. Los estudiantes universitarios, en particular, se enfrentan a una serie de cambios y desafíos que pueden contribuir al desarrollo de hábitos poco saludables y, consecuentemente, al aumento de peso. Aunque se ha reconocido la importancia de abordar la obesidad en esta etapa de la vida, aún existe una comprensión limitada de los factores específicos que la promueven en el contexto universitario.

A pesar de la creciente prevalencia de la obesidad entre los estudiantes universitarios, las intervenciones y políticas para mitigar este problema a menudo no están adecuadamente informadas por una comprensión integral de los factores que la causan. Las investigaciones previas han sugerido que factores como la mala alimentación, el sedentarismo, el estrés, los trastornos del sueño y el consumo de alcohol desempeñan un papel crucial. Sin embargo, estos factores no se han explorado suficientemente en el contexto específico de los estudiantes universitarios, que enfrentan un conjunto único de circunstancias y presiones.

La comprensión de estos factores es crucial no solo para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, sino también para reducir el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo asociadas con la obesidad.

Planteamiento del problema

La obesidad es una condición de salud caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede tener efectos adversos significativos en la salud general. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad se define como un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30 kg/m². Desde la década de 1980, la prevalencia de la obesidad ha aumentado dramáticamente en todo el mundo, convirtiéndose en una de las principales preocupaciones de salud pública.

Diversos estudios han documentado el aumento de la obesidad en todas las edades y géneros. La obesidad se asocia con una serie de complicaciones de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, apnea del sueño, y ciertos tipos de cáncer. Además de los efectos físicos, la obesidad también puede tener implicaciones psicológicas, como baja autoestima, depresión y ansiedad. (Morales et al., 2015)

Los factores que contribuyen a la obesidad son multifactoriales y complejos. Incluyen tanto factores genéticos como ambientales. Entre los factores ambientales más destacados se encuentran:

- Hábitos alimentarios: el consumo de dietas ricas en calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos contribuye significativamente al aumento de peso. La disponibilidad y accesibilidad de alimentos poco saludables también juegan un papel crucial.
- Actividad física: un estilo de vida sedentario, caracterizado por la falta de actividad física, es un factor clave en el desarrollo de la obesidad.
- Factores psicológicos: el estrés, la ansiedad y la depresión pueden llevar a comportamientos alimentarios poco saludables, como el consumo de alimentos reconfortantes o el comer en exceso.
- Patrones de sueño: la falta de sueño o los patrones de sueño irregulares se han relacionado con un mayor riesgo de obesidad.
- Consumo de alcohol: el consumo excesivo de alcohol puede contribuir al aumento de peso debido a su alto contenido calórico y su impacto en el metabolismo.

Aunque se han identificado varios factores que contribuyen a la obesidad en estudiantes universitarios, la investigación en este campo es aún limitada y fragmentada. Existe una necesidad imperiosa de estudios que integren los diversos factores contribuyentes y que ofrezcan una comprensión holística del problema. Esto permitirá desarrollar estrategias de intervención más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de esta población. (Cambizaca et al., 2016)

En los jóvenes universitarios es un problema que ha ido incrementando con el paso del tiempo, esto se debe a varios factores como, por ejemplo, falta de tiempo,

falta de recursos económicos, sedentarismo, factores psicológicos y emocionales, creación de malos hábitos entre otros que hacen que cada día este problema sea aún más grande y se vaya expandiendo.

Según Martos et al. (2014) la incidencia de comorbilidades metabólicas, ya sean en grupo o no, como por ejemplo síndrome metabólico (SM), incrementa de manera rápida con la magnitud de la obesidad, esta circunstancia se ha confirmado en la obesidad con los infantes.

Es de suma importancia el empezar a hacer conciencia e implementar gestiones que ayuden a que esta problemática disminuya, ya que la obesidad en los jóvenes universitarios afecta de manera negativa en su desarrollo académico haciendo un menor desempeño en cuanto a sus actividades académicas por lo que esto lleva a que los jóvenes no puedan concluir con su carrera universitaria y quede inconclusa.

Es por eso que la realización de este trabajo abordará estrategias para que esta problemática tenga soluciones y prevenir la obesidad en los residentes de la universidad del Valle de Puebla creando estilos de vida saludables, educación nutricional, acceso equitativo a alimentos saludables y oportunidades para la actividad física.

Revisión bibliográfica

La transmisión de la obesidad dentro de las familias es un fenómeno bien conocido. No obstante, los miembros de una familia no solo comparten genes, sino que también están expuestos a la misma alimentación. Investigaciones realizadas en Bélgica en 2014 revelaron que los factores genéticos juegan un papel importante en la determinación de la grasa corporal. Tanto la cantidad de grasa como su distribución regional se ven afectadas por la genética, al igual que el gasto energético y la forma en que un individuo se adapta a un exceso de consumo energético. Cada vez hay más pruebas de que una parte significativa de la obesidad está determinada genéticamente. Aunque

es complicado distinguir entre la herencia genética y la herencia cultural (lo que se aprende), hay un consenso creciente que sugiere que el índice de masa corporal (IMC) es heredable en aproximadamente el 33% de los casos.

La medicina evolucionista, también conocida como medicina darwiniana, sugiere que muchas enfermedades actuales, incluida la obesidad, se deben a que nuestros genes no están adaptados a los hábitos de vida modernos. La falta de actividad física, el consumo excesivo de calorías, el abuso de carbohidratos de rápida absorción y de alto índice glucémico, junto con el exceso de grasas saturadas, son comportamientos que no coinciden con el modo en que nuestros genes han evolucionado a lo largo de millones de años. (Quintero et al., 2020)

La genética puede aumentar la tendencia a la obesidad, pero no explica por completo la crisis actual en la atención sanitaria. Aún no se sabe con certeza si esta situación se debe a factores como el consumo de alimentos procesados, la falta de actividad física, el estrés, la adicción, problemas en la función mitocondrial, la exposición a sustancias obesogénicas, factores de desarrollo, cambios epigenéticos, desequilibrios en la microbiota, o una combinación de todos ellos. Una teoría sugiere que la obesidad es un síndrome en el que diferentes personas presentan distintas causas, por lo que es probable que cada una responda a terapias diferentes. Lo que sí es claro es que ninguna de estas causas es culpa del paciente, ya que nadie elige ser obeso, especialmente los niños. La obesidad y las enfermedades asociadas no son solo un problema de salud individual, sino una crisis de salud pública que requiere una respuesta colectiva y bien fundamentada. (Jímenez y Fernández, 2024)

Método y Metodología

Se eligió el método descriptivo porque permitirá documentar y describir de manera exhaustiva los factores nutricionales relacionados con la obesidad en una población específica que son los residentes de la Universidad del Valle de Puebla. Se podrá

identificar los patrones alimenticios, hábitos, y características nutricionales sin intervenir en el comportamiento de los participantes. De igual manera se podrá obtener una visión clara y específica de como la obesidad se relaciona con los factores nutricionales dentro de un contexto particular, como es el caso de los estudiantes universitarios. Al utilizar el método descriptivo, se contextualizará los hallazgos en el entorno de la universidad, lo que puede ser crucial para desarrollar recomendaciones o intervenciones adaptadas a esa población. Por último, mediante este método se podrá obtener una visión clara y específica de como la obesidad se relaciona con los factores nutricionales dentro de un contexto particular, como es el caso de los estudiantes universitarios, se contextualizará mejor los hallazgos en el entorno de la universidad, lo que puede ser crucial para desarrollar recomendaciones o intervenciones adaptadas a esa población.

En seguida se describirá los pasos que se utilizarán para la metodología, serán de vital importancia para la realización del presente trabajo, y se hará de esta manera, ya que, se adecua más a la investigación.

Se utilizará el método de observación lo cual incluye la observación cualitativa en dónde se medirán las características de los residentes de la Universidad del Valle de Puebla, y la observación cuantitativa que es la recolección de datos que se fija en números y valores basados de la observación cualitativa.

Guevara et al. (2020) mencionan que el método descriptivo es el más veraz, ya que se utiliza tanto observación cualitativa, como observación cuantitativa. En la observación cualitativa se basa en observar a las personas que se va a encuestar y las variables vistas con naturales y efectivas. La observación cuantitativa es la recolección de los datos aplicados, el producto arrojado se obtiene mediante la encuesta, peso, edad, etc.

El método de observación es ideal para esta investigación, ya que te permitirá captar tanto datos cuantitativos como cualitativos de manera precisa. La observación

cuantitativa ayudará a recolectar información objetiva relacionada con variables clave como la edad, el peso, y el índice de masa corporal, las cuales son fundamentales para analizar los patrones de obesidad. Por otro lado, la observación cualitativa permitirá comprender las conductas y actitudes de los residentes en su entorno cotidiano, lo que es crucial para identificar hábitos y comportamientos que contribuyen a la obesidad. Al utilizar ambos tipos de observación, se podrá obtener un panorama completo y detallado de los factores que inciden en la obesidad en la población estudiada, asegurando así una investigación más robusta y fundamentada.

Resultados

A continuación, se mostrarán los resultados gráficos con su descripción del siguiente trabajo.

Figura 1

Recuento de ¿cuántos días a la semana consumes comida rápida?



Nota. Se observa que la mayoría de los encuestados (60.6%) consume comida

rápida de 1 a 2 días a la semana. Un 22.7% la consume entre 3 y 4 días, mientras que un 10.6% lo hace 5 o más días a la semana. Solo un 9.1% reporta no consumir comida rápida en absoluto. Estos datos muestran que una proporción significativa de la población estudiada tiene un consumo frecuente de comida rápida, lo cual puede ser un factor contribuyente al desarrollo de la obesidad debido a las altas calorías y bajo valor nutritivo de estos alimentos. Es crucial fomentar hábitos alimenticios más saludables para reducir este riesgo entre los estudiantes.

Figura 2

Recuento de ¿cuántos días a la semana consumes comida rápida (hamburguesa, pizza, sushi, tacos)?



Nota. Se observa que el 44.8% de los encuestados señala que el desayuno es la comida que más se saltan en su día a día. Además, un 23.9% reporta un empate entre saltarse las colaciones y la comida, y un 7.5% omite la cena. Estos resultados destacan que la omisión del desayuno es un comportamiento común, lo cual es preocupante, ya que se asocia con un metabolismo más lento, mayor ingesta

calórica en el resto del día y un mayor riesgo de obesidad. La frecuencia con la que los estudiantes se saltan otras comidas, como las colaciones y la comida, también sugiere un patrón de alimentación irregular que puede contribuir al desarrollo de la obesidad. Promover la importancia de un desayuno equilibrado y un patrón alimenticio consistente es clave para la prevención de la obesidad en esta población.

Figura 3

Recuento de actividad física



Nota. Se observa que la mayoría de los residentes de la Universidad del Valle de Puebla (55.2%) realiza actividad física de forma ocasional, lo que indica una falta de regularidad en los hábitos de ejercicio. Solo el 25.4% de la población realiza actividad física de manera constante, lo cual es positivo, pero aún insuficiente para fomentar una prevención adecuada de la obesidad. Un 7.5% de los encuestados no realiza actividad física en absoluto, lo cual es preocupante, ya que la falta de ejercicio regular es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de la obesidad. Finalmente, el 11.9% realiza actividad física solo en raras ocasiones, lo que refuerza la necesidad de promover hábitos más saludables y sostenibles en la población universitaria.

Figura 4

Recuento de horas de sueño



Nota. Se observa que el 38.8% de los encuestados duerme entre 7 y 8 horas al día, lo cual es el rango recomendado para un descanso adecuado. Sin embargo, un 43.3% duerme solo de 5 a 6 horas y un 13.4% menos de 5 horas, lo que sugiere que más de la mitad de la población estudiada tiene un sueño insuficiente. Solo el 4.5% reporta dormir más de 8 horas. Este patrón de sueño inadecuado puede estar vinculado al desarrollo de la obesidad, ya que la falta de descanso adecuado está asociada con alteraciones hormonales que afectan el apetito y el metabolismo. Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar mejores hábitos de sueño para reducir el riesgo de obesidad en los estudiantes.

Conclusiones y discusión

La siguiente investigación permitió identificar múltiples factores interrelacionados que contribuyen al desarrollo de la obesidad en esta población universitaria. Entre los principales hallazgos destacan los hábitos alimenticios irregulares, el consumo insuficiente de alimentos saludables como frutas, verduras y leguminosas, y la frecuencia elevada de consumo de comida rápida y bebidas azucaradas. Estos patrones alimenticios reflejan un desequilibrio nutricional que puede impactar negativamente la salud de los estudiantes.

El estrés académico, que afecta al 70.1% de los encuestados, se presenta como un factor determinante que influye directamente en los hábitos alimenticios, ya sea aumentando o disminuyendo la ingesta calórica. Este estrés, combinado con un estilo de vida sedentario y la falta de actividad física regular en una parte significativa de la población, incrementa el riesgo de desarrollar obesidad. Además, los resultados evidencian que una proporción considerable de los estudiantes (56.7%) no cumple con las horas de sueño recomendadas, y el 65.7% experimenta dificultades para dormir, lo que agrava los desequilibrios hormonales y metabólicos relacionados con el peso corporal.

Por otro lado, la predisposición genética también juega un papel importante, ya que el 37.3% de los encuestados reportó antecedentes familiares de obesidad. Este factor, combinado con los comportamientos adquiridos en el entorno familiar, puede potenciar el desarrollo de la obesidad.

Los resultados muestran que los factores que llevan a la obesidad en esta población son diversos y están interconectados, destacando la importancia de abordar esta problemática de manera integral. Se recomienda implementar estrategias de intervención en la comunidad universitaria que incluyan programas de educación nutricional, manejo del estrés, promoción de actividad física y mejora en los hábitos de sueño. Estas acciones no solo contribuirían a reducir el riesgo de obesidad, sino también a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de los estudiantes.

Referencias

- Cambizaca Mora, G. D., Castañeda Abascal Ramos, I., Sanabria, G., & Morocho Yaguana, L. A. (2016). Factores que predisponen al sobrepeso y obesidad en estudiantes de colegios fiscales del Cantón Loja-Ecuador. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 15(2), 163-176. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2016000200004
- Guevara, A., Verdesoto, A. y Castro, M. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Jímenez, K. y Fernández, D. (2024). Calidad de la dieta y su relación con el sobrepeso y obesidad en universitarios de la carrera de turismo del tecnológico espíritu santo de Guayaquil [Tesis de Licenciatura, Universidad Estatal de Milagro]. Repositorio institucional de la Universidad Estatal de Milagro. <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/7316>
- Martos-Moreno, G. Á., Gil-Campos, M., Bueno, G., Bahillo, P., Bernal, S., Feliu, A., Lechuga-Sancho, A. M., Palomo, E., Ruiz, R., Vela, A. (2014). Las alteraciones metabólicas asociadas a la obesidad están ya presentes en los primeros años de vida: estudio colaborativo español. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 787-793. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100010
- Morales, A., Gómez, A., Jiménez, B., Jiménez, F., León, G., Majano, A., Rivas, D., Rodríguez, M., & Soto, C. (2015). Trastorno por atracón: prevalencia, factores asociados y relación con la obesidad en adultos jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(3), 177-182. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745015000335>
- Quintero, Y., Bastardo, G., Coromoto, A., Rivas, J. G., Suárez, C. I., & Uzcategui, A. (2020). El estudio de la obesidad desde diversas disciplinas. Múltiples enfoques una misma visión. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 18(3), 95-106. <https://ve.scielo.org/pdf/rvdem/v18n3/1690-3110-rvdem-18-03-95.pdf>



NITEMOA

— CUADERNOS DE INVESTIGACIÓN —

3 Sur 5759 Col. El Cerrito
CP. 72440 Puebla, Pue., México

|     | uvp.mx |