



Universidad Autónoma del Estado de México

Promueven salud física y emocional de juventudes universitarias mexiquenses

- *Investigadores de la UAEMéx y el ISCEEM desarrollan un programa integral de autocuidado que busca mejorar el rendimiento académico y la calidad de vida estudiantil.*

Toluca, Méx. - 3 de marzo de 2026. Con el propósito de fortalecer el autocuidado físico y psicológico entre estudiantes de nivel superior, un equipo interdisciplinario de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) y el Instituto Superior de Ciencias de la Educación del Estado de México (ISCEEM) desarrolla el proyecto “Diseñar y evaluar programas de promoción de la salud integral a partir del autocuidado físico y psicológico y el perfil sociodemográfico de jóvenes del nivel superior del Estado de México”.

La iniciativa busca diseñar, aplicar y evaluar programas de autocuidado dirigidos a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Conducta y de la Escuela Normal de Educación Física, con el fin de incidir en su bienestar integral y calidad de vida.

La profesora e investigadora Patricia Balcázar Nava, representante del equipo de trabajo, explicó que el proyecto parte de un diagnóstico del perfil sociodemográfico y las necesidades específicas de la población estudiantil, lo que permitirá generar estrategias focalizadas y con mayor impacto.

El equipo está conformado por las académicas de la UAEMéx Alejandra Moysén Chimal, Martha Cecilia Villaveces López y la becaria posdoctoral María de Jesús Serrano Plata, así como por el investigador del ISCEEM, Eduardo Pérez Archundia, quien detalló que la investigación se desarrolla en tres fases: el diseño de los programas, su implementación y la evaluación de resultados.

La propuesta cuenta con financiamiento por tres años de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) del Gobierno de México, lo que garantiza la continuidad del estudio y la posibilidad de medir su impacto a mediano plazo.

“Este tipo de apoyos permite que la investigación tenga mayor alcance y abre la posibilidad de dar seguimiento a los programas. Así, la aplicación de las estrategias se vuelve tangible”, subrayó Pérez Archundia.

El proyecto aborda aspectos clave como actividad física, alimentación, manejo del estrés, salud mental y calidad de vida. En este sentido, Moysén Chimal destacó que la iniciativa





Universidad Autónoma del Estado de México

se alinea con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), particularmente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con el bienestar y la salud integral.

Villaveces López señaló que la investigación responde a la creciente preocupación por la salud de las juventudes, quienes enfrentan múltiples desafíos físicos y emocionales en el contexto actual. Por su parte, Serrano Plata enfatizó la importancia de impulsar el autocuidado como una estrategia preventiva y no farmacológica.

“Hoy, más que nunca, la alimentación, el ejercicio y la gestión emocional deben ocupar un lugar central. No todo se resuelve con fármacos”, afirmó. Además de promover cambios en los hábitos cotidianos, el proyecto busca impactar en el rendimiento académico, el bienestar físico y mental, así como en la vida social de las y los estudiantes.

Entre los productos contemplados se encuentran materiales informativos, como infografías con recomendaciones prácticas, cuyos resultados podrían servir de base para futuras políticas públicas en materia de salud juvenil y educación.

Finalmente, el equipo investigador hizo un llamado a la comunidad universitaria a involucrarse en proyectos de investigación social y humanística, al considerar que estos permiten comprender y atender los desafíos reales que enfrentan las juventudes.

“Es fundamental que las y los jóvenes aprendan a cuidarse física y mentalmente, no por obligación, sino por convicción. Solo así lograremos generaciones más saludables y conscientes de su bienestar a largo plazo”, concluyó Patricia Balcázar Nava.

