



Nuria Beatriz Peña Ahumada

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



**Mc
Graw
Hill**

Para citar este libro:

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

Para citar la estrategia metodológica:

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

Para citar los resultados generales:

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

Para citar la base de datos:

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

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

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

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



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

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

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

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

Director general de Latinoamérica: Martín Chueco Sterne

Director editorial: Hans Serrano

Desarrolladora de contenido Sr.: Yanith Betsabé Torres Ruiz

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

XXX

30 29 28 27 26 25

Impreso en México

Printed in Mexico

LA SALUD EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS QUE LLEVAN A CABO MÚLTIPLES JORNADAS. UNA INVESTIGACIÓN EN LA LICENCIATURA EN CONTADURÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LA HUASTECA HIDALGUENSE, HUEJUTLA DE REYES, HIDALGO, MÉXICO

Laura Leticia Herrero Vazquez
Carmina Romero Escudero
Dora Nelly Cruz Crescencio
Claudia Eunice Rivera Morales

Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense

Resumen

Este capítulo presenta parte de los resultados de la investigación en red denominada “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas”, dirigida por la Red Latinoamericana en Estudios de Género, RELEG, referentes a la salud emocional de las estudiantes universitarias que ejercen diversas jornadas de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, Huejutla de Reyes, Hidalgo, México. La importancia de este estudio se desprende de la cada vez más relevante participación de la mujer en la esfera pública, privada y doméstica, a consecuencia de la cual se ve involucrada en una multiplicidad de actividades; por tanto, resulta de gran pertinencia estudiar la salud emocional de estas estudiantes y su impacto en su vida diaria. Los principales hallazgos del presente caso de estudio revelan la presencia de fatiga por dormir pocas horas, debido a la alta carga de trabajo de las tres jornadas (académica-doméstica-laboral) que desempeñan las estudiantes encuestadas. Ellas se describen a sí mismas con baja energía, así como con una constante preocupación por no lograr terminar sus actividades diarias. Se observa que, de momento, no realizan actividades para relajarse; incluso se observa que no conviven con amigos, familiares o una pareja. En el ámbito escolar presentan dificultades de comprensión o para concentrarse. Resalta la presencia de estrés, emoción que les ha generado asistir con un especialista. Se considera que el presente estudio es valioso ya que permitirá diseñar estrategias que mejoren la salud emocional de las universitarias para que encuentren un equilibrio personal, así como el logro de sus metas.

Palabras clave: estudiantes universitarias, salud emocional, jornadas.

Revisión de la literatura

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

Método

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

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

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

A partir de este proceso se obtuvieron las dos categorías con mayor saturación para el caso de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, cuyo análisis se presenta en el apartado de resultados de este capítulo.

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

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

Contextualización

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

La presente investigación, dirigida por la RELEG, se llevó a cabo en la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense donde se aplicaron un total de 30 entrevistas a alumnas de la institución. La duración de cada una fue de 01:06 horas promedio. Al finalizar la aplicación de las entrevistas, se llenó la bitácora con la finalidad de registrar todos los aspectos presentes durante la aplicación del instrumento considerados pertinentes para el análisis de la información. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en la plataforma *Comprende*TM, el espacio desarrollado por la Red de Estudios Latinoamericanos (RedesLA), especialmente para la aplicación de sus estudios cualitativos. El levantamiento de los datos se ejecutó del mes de febrero al mes de abril del 2024.

Muestra

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

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

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

Tabla 12.1. Características de las universitarias de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense.

Muestra: 30 mujeres universitarias que se desempeñan en diversas jornadas

Característica	Promedio	Característica	Porcentaje
Edad promedio:	20.60	Estado civil	
		Casada	0%
		Soltera	96.66%
		Divorciada/separada	0%
		Unión libre	3.33%
		Viuda	0%
Característica	Porcentaje	Característica	Porcentaje
Tiene hijas o hijos	3.33%	Grado académico	
No tiene hijas o hijos	96.66%	TSU	43.33%
		Licenciatura	56.66%
		Maestría	0%
		Doctorado	0%

Fuente: datos de investigación, 2024.

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

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

En el caso de las universitarias de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, el promedio de labores que realizan es de 3.23, a las que les dedican

21.16 horas promedio a la semana. En el contexto de las múltiples jornadas laborales que desempeñan las universitarias y las horas que dedican a estas labores, se determinó analizar aspectos centrales de su salud emocional.

El instrumento y recolección de datos

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

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

Finalmente se capturó la información obtenida en las entrevistas en la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA *Comprende*TM, en el apartado creado para el caso de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense.

Resultados

En este apartado se presenta el análisis de resultados de la investigación cualitativa realizada a 30 estudiantes universitarias de la Licenciatura en Contaduría de la Universidad Tecnológica de la Huasteca Hidalguense, Huejutla de Reyes, Hidalgo, México, sobre aspectos relevantes de la salud emocional de este grupo de estudio.

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

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

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

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

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

■ Categoría 13.1.2. Convivencia familiar

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

“A veces, por lo regular, salgo con mi hermano, mi cuñada y mi sobrino, y ya nos vamos como que al Centro, igual, o a algún lado a distraernos los cuatro”.

Entrevista #647. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

“Los fines de semana, salir con mi mamá a comer o comprar la despensa para la semana”.

Entrevista #724. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

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

“Ahorita, pues, diría que me distribuyen, además, series; leo, sí, me gusta leer libros, muchas novelas”.

Entrevista #627. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

“Pues a veces, que quiero descansar... pues ver series, ver películas o estar con las redes sociales”.

Entrevista #724. Estudiante universitaria de 26 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre las actividades que realizan en su tiempo libre: se observa que es importante para las mujeres convivir con su familia y sentirse acompañadas; además aprovechan este tiempo libre para realizar actividades domésticas o de entretenimiento, lo que les permite encontrar un equilibrio entre sus jornadas y la convivencia familiar.

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

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

“A veces, como por ejemplo nos dan trabajos, entonces me canso y nada más duermo dos o tres horas”.

Entrevista #683. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

“Pues a veces despierto cansada porque igual me desvelo mucho. No logro descansar, quiero dormir, pero ya tengo que despertar”.

Entrevista #725. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

- Categoría 14.1.4. Sobrepensamiento
Patrón de pensamientos repetitivos y persistentes en torno a sus preocupaciones, problemas o situaciones pasadas o futuras. Las mujeres universitarias tienden a obsesionarse con ciertos temas o eventos, propios de su dinámica, analizándolos una y otra vez en sus mentes sin llegar a una conclusión satisfactoria.

“Por cuestiones del trabajo, de la escuela. A veces, en la noche, pues me pongo a pensar en todo lo que voy a hacer el siguiente día. Y por estar pensando no me duermo y mejor me paro”.

Entrevista #729. Estudiante universitaria de 21 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

“Digamos que pienso que voy a hacer esto, voy a hacer el otro y lo tengo que hacer porque lo requiero. Entonces igual me la paso pensando o cosas así y no puedo dormir, yo solita me frustró”.

Entrevista #711. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes universitarias tienen dificultades para dormir: se observa que las entrevistadas son jóvenes solteras que, derivado de las tres o cuatro jornadas que desempeñan, manifiestan sentirse cansadas a consecuencia del desvelo, ya que únicamente duermen dos o tres horas por la carga de trabajo, lo que repercute en su desempeño diario.

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

■ Categoría 14.2.1. No descanso

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

"No, no descanso, sino que duermo porque lo requiero, lo requiere mi cuerpo, pero tal como descansar, no".

Entrevista #711. Estudiante universitaria de 19 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

"Al inicio me pasaba eso, de solo dormir, pero no me sentía al otro día con energía descansada, con pila para vivir con el día".

Entrevista #746. Estudiante universitaria de 25 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña cuatro tipos de jornadas.

■ Categoría 14.2.2. Sí descanso

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

"Me quedo superdormida, de verdad que no sé nada hasta el día siguiente que suene mi alarma y a mí, a las 6 horas, un café es suficientes para poder hacer las actividades".

Entrevista #599. Estudiante universitaria de 20 años, soltera, estudiante de licenciatura que desempeña tres tipos de jornadas.

"Sí, descanso. Descanso bien porque siento que, como que mi cuerpo todo relajado".

Entrevista #768. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

A continuación se presenta el análisis sobre si las estudiantes consideran que, en los periodos en los que duermen, han podido descansar: las mujeres entrevistadas hacen referencia a no tener un sueño reparador, solo duermen porque su cuerpo así lo requiere, lo que provoca en ellas fatiga al día siguiente; por el contrario existen jóvenes universitarias que mencionan sí lograr descansar lo suficiente para poder iniciar sus actividades.

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

■ Categoría 15.1.2. Cansancio y somnolencia

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

"A veces sí me siento cansada, este, pero, pues, a veces, a veces hasta vengo con sueño, la verdad".

Entrevista #647. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.

"Hay días que siento sueño en la escuela, como que tengo sueño, como que me duele la cabeza, por lo mismo de que yo creo que duermo poco".

Entrevista #679. Estudiante universitaria de 18 años, soltera, estudiante de TSU que desempeña tres tipos de jornadas.