FACULTAD TECNOLÓGICA

DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍAS DE LA ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA FOMENTAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO EN ESTUDIANTES VESPERTINOS DE LA FACULTAD TECNOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD DE ATACAMA: PROPUESTA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO.

Profesor Guía: Mg. Vanessa Arrieta Verasay

Camila Pérez Serrano

Copiapó, Chile 2025

FACULTAD TECNOLÓGICA

DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍAS DE LA ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA FOMENTAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO EN ESTUDIANTES VESPERTINOS DE LA FACULTAD TECNOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD DE ATACAMA: PROPUESTA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO.

Trabajo de titulación para obtener el título de Ingeniera de Ejecución en Administraciónde Empresas**.**

Profesor Guía: Mg. Vanessa Arrieta Verasay

Camila Pérez Serrano

Copiapó, Chile 2025

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis, con todo mi corazón a mi familia, quienes han sido mi apoyo fundamental, mi inspiración y mi mayor motivo para seguir adelante.

A mis padres, Cristian y Verónica por su amor incondicional, por enseñarme el valor del esfuerzo, la perseverancia y la responsabilidad. Gracias por haber creído siempre en mí, por sus palabras de aliento en los días difíciles y por su ejemplo constante de trabajo y dedicación. Este logro también es de ustedes porque cada paso que doy lleva impreso el amor y los valores que me inculcaron desde pequeña.

A mis hermanas menores, Martina, Elena y Matilde que con sus ternuras y alegrías me llenaron de luz mis días. Ser su hermana mayor ha sido uno de los mejores regalos que me ha dado la vida y mi deseo es que vean en mí un ejemplo de esfuerzo, constancia y amor por lo que se hace.

A Nicolás, mi compañero y amor, quien, a pesar de la distancia y las exigencias de sus propios estudios, estuvo siempre presente con su apoyo, paciencia y comprensión. Gracias por acompañarme con palabras de ánimo cuando más las necesitaba, por tu cariño incondicional y por hacerme sentir cerca, aun estando lejos. Este logro también es tuyo, porque fuiste una parte esencial de mi motivación y fortaleza.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco con mucho cariño a mi profesora guía Mg. Vanessa Arrieta Verasay, por su dedicación, apoyo y orientación de este proceso. A pesar de haber estado con licencia nunca me dejó sola, siempre estuvo presente, entregándome su guía, sus consejos y palabras de aliento. Su compromiso y disposición marcaron una gran diferencia en el desarrollo de este trabajo y en mi formación como futura profesional.

Agradecer a los profesores del Departamento de Tecnologías de Administración y Gestión, quienes me acompañaron durante todos estos años desde que comencé mis estudios en el año 2021 con la carrera Técnica. Agradezco sinceramente su compromiso y comprensión durante nuestras clases vespertinas, entendiendo el cansancio con el que muchos llegábamos a estudiar. Gracias por su paciencia, empatía y por entregar siempre lo mejor de ustedes, incluso en los horarios de noche. También agradecer especialmente al profesor José Castillo y Carlos Calderón que me brindaron su apoyo en la realización de esta tesis.

También agradezco a los estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica que participaron en esta investigación, por su tiempo, disposición y por compartir sus experiencias, las cuales fueron esenciales para poder concretar este último trabajo de estudio.

A la Universidad de Atacama, por brindarme las oportunidades, herramientas y espacios que me permitieron desarrollarme como estudiante y futura profesional y por ser el lugar donde aprendí, crecí y cumplí una de mis metas más importantes de mi vida.

Y de manera muy especial agradecer a mi familia por siempre estar conmigo en cada etapa. A mis padres, Cristian y Verónica por su amor, esfuerzo y ejemplo de vida, a mis hermanas Martina, Elena y Matilde, por su apoyo constante y por recordarme siempre lo valioso que es disfrutar en familia y a Nicolás por su cariño, comprensión y apoyo incondicional a pesar de la distancia.

Gracias a todos ustedes por motivarme, acompañarme y ser parte de este logro tan importante que también les pertenece.

INDICE DE CONTENIDOS

CAPITULO 1 8
INTRODUCCIÓN 8
1.2 Planteamiento del problema. 9
1.3 Objetivo General. 10
1.4 Objetivos Específicos. 10
1.5 Justificación del problema. 11
CAPITULO II 12
MARCO TEÓRICO 12
2.1 Estilo de vida activo. 12
2.2 Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. 12
2.3 Hábitos saludables. 13
2.4 Bienestar integral Universitario. 13
2.5 Estudiantes vespertinos. 13
2.6 Sedentarismo. 14
2.7 Estrés. 14
2.8 Salud Mental. 14
2.9 Salud Física. 14
2.10 Rendimiento académico. 15
2.11 Beneficios de la actividad física en el rendimiento académico. 15
2.12 Factores que influyen en un estilo de vida activo. 15
2.13 Equilibrio vida – trabajo – estudios en estudiantes vespertinos. 15
2.14 Principios bienestar y salud mental de la Universidad de Atacama. 16
2.15 Organización Mundial de la Salud (OMS). 16
2.16 Modelos teóricos que sustentan la investigación. 16
2.17 Antecedentes de investigaciones previas. 17
2.18 Políticas y lineamientos internacionales sobre bienestar universitario. 17
CAPITULO III 18
ANTECEDENTES DE LA EMPRESA U ORGANIZACIÓN 18
3.1 Misión. 18
3.2 Visión. 18
3.3 Valores corporativos. 18
3.4 Organigrama. 20

CAPITULO IV 21
METODOLOGÍA 21
4.1 Enfoque de la investigación. 21
4.2 Tipo de Investigación. 21
4.3 Diseño de Investigación: 21
Etapa 1 (Cuantitativa): 21
Etapa 2 (Cualitativa): 22
4.4 Población y Muestra. 22
4.5 Diseño de instrumento de Medición. 23
4.6 Aplicación del cuestionario. 23
4.7. Registro y análisis. 23
CAPITULO V 25
ANÁLISIS DE LOS DATOS 25
5.1 Análisis de los resultados. 25
CAPITULO VI 41
PROPUESTA DE MEJORA 41
6.1. Justificación de la Propuesta. 41
6.2 Objetivo general. 41
6.2.1 Objetivos específicos. 42
6.3 Acciones de Plan Vespertino Activo. 43
6.4 Carta Gantt y Presupuestos. 44
6.4.1 Presupuesto Recursos Humanos. 44
6.5 Análisis de Factibilidad y Sostenibilidad. 46
CAPITULO VII 47
CONCLUSIONES 47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 48
ANEXOS 50

INDICE DE ILUSTRACIONES, IMÁGENES O GRÁFICOS

ILUSTRACIÓN 1: ORGANIGRAMA UNIVERSIDAD DE ATACAMA 20
ILUSTRACIÓN 2: TAMAÑO DE LA MUESTRA 22
ILUSTRACIÓN 3: QR ENCUESTA. 24
ILUSTRACIÓN 4: ENCUESTA 25

GRÁFICO 1: ENCUESTA. 26
GRÁFICO 2: ENCUESTA. 27
GRÁFICO 3: ENCUESTA 28
GRÁFICO 4: ENCUESTA. 30
GRÁFICO 5: ENCUESTA 31
GRÁFICO 6: ENCUESTA. 32
GRÁFICO 7: ENCUESTA. 33
GRÁFICO 8: ENCUESTA. 34
GRÁFICO 9: ENCUESTA. 35
GRÁFICO 10: ENCUESTA. 36
GRÁFICO 11: ENCUESTA. 37
GRÁFICO 12: CARTA GANTT 44

TABLA DE FRECUENCIA 1: ENCUESTA. 26
TABLA DE FRECUENCIA 2: ENCUESTA. 27
TABLA DE FRECUENCIA 3: ENCUESTA. 28
TABLA DE FRECUENCIA 4: ENCUESTA. 29
TABLA DE FRECUENCIA 5: ENCUESTA. 30
TABLA DE FRECUENCIA 6: ENCUESTA 31
TABLA DE FRECUENCIA 7: ENCUESTA. 32
TABLA DE FRECUENCIA 8: ENCUESTA. 33
TABLA DE FRECUENCIA 9: ENCUESTA. 34
TABLA DE FRECUENCIA 10: ENCUESTA. 35
TABLA DE FRECUENCIA 11: ENCUESTA. 36
TABLA DE FRECUENCIA 12: ENCUESTA. 37

TABLA 1: PLAN VESPERTINO 43
TABLA 2: PRESUPUESTO 44
TABLA 3: PRESUPUESTO 45
TABLA 4: PRESUPUESTO 45
TABLA 5: PRESUPUESTO TOTAL 45

CAPITULO 1

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria exige un alto nivel de compromiso, disciplina y resiliencia por parte de los estudiantes. Estas exigencias se intensifican significativamente en el caso de la población vespertina, quienes deben afrontar de manera permanente el desafío de equilibrar las demandas académicas con responsabilidades laborales, familiares y personales. Esta doble o triple carga suelen conducir a elevados niveles de estrés, sedentarismo y a una limitada disponibilidad de tiempo para el autocuidado, afectando su salud física y mental. Estas condiciones no solo impactan negativamente en su bienestar académico, su pertinencia en la universidad y en última instancia, su desarrollo personal y profesional.

Diversos estudios y organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), destacan la importancia de mantener un estilo de vida activo como componente esencial de la salud integral. La práctica regular de actividades física no solo contribuye a prevenir enfermedades crónicas, sino que también mejora la concentración, reduce el estrés y favorece la interacción social. Sin embargo, la mayoría de las instituciones de educación superior no cuentan con programas suficientemente adaptados a las necesidades de los estudiantes vespertinos, quienes debido a sus horarios y responsabilidades laborales se ven impedidos a participar en actividades promovidas durante el día.

Frente a esta problemática, el presente estudio se centra en los estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Atacama, con el propósito de diseñar una propuesta de bienestar universitario que fomente de manera efectiva un estilo de vida activo y saludable. Para ello, se considera fundamental partir de un diagnóstico profundo que permita identificar sus hábitos actuales, niveles de actividad física, motivaciones y barreras que limitan su acceso a programas de bienestar institucional.

Esta propuesta no solo busca impactar positivamente en la salud física de los estudiantes, sino también fortalecer su sentido de pertinencia, mejorar su experiencia universitaria y contribuir a su éxito académico, comprendiendo el bienestar como un pilar esencial para una educación superior de calidad, inclusiva y sostenida en el tiempo.

1.2 Planteamiento del problema.

Los estudiantes universitarios vespertinos de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Atacama enfrentan una realidad particularmente desafiante, caracterizada por la simultaneidad de jornadas laborales extensas, responsabilidades familiares y exigencias académicas propias de la educación superior. Esta acumulación de roles limita significativamente su capacidad para incorporar hábitos de vida saludable, afectando de manera directa su bienestar físico y mental, así como su rendimiento académico.

La baja practica de actividad física y los elevados niveles de estrés asociados a la doble jornada generan impactos negativos en la salud integral de estos estudiantes. A ello se suma que muchos programas institucionales de bienestar están diseñados principalmente para la población estudiantil diurna, lo que restringe o dificulta la participación de quienes asisten en horario vespertino debido a sus horarios y condiciones particulares.

Esta situación evidencia una brecha institucional en la oferta de iniciativas de bienestar adaptadas a las necesidades reales de la población vespertina. Por lo tanto, resulta prioritario desarrollar un plan de bienestar universitario que responda a estas características, promoviendo no solo actividad física, sino también el fortalecimiento del bienestar emocional, la integración universitaria y las condiciones que favorecen el éxito académico.

En este contexto el presente estudio busca abordar esta problemática mediante el diseño de una propuesta pertinente, contextualizada y viable, orientada a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de los estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Atacama.

1.3 Objetivo General.

Diseñar una propuesta de plan de bienestar que promueva un estilo de vida activo en los estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Atacama, considerando sus motivaciones, barreras y condiciones laborales-académicas, con el propósito de mejorar su calidad de vida y favorecer su rendimiento académico.

1.4 Objetivos Específicos.

- Diagnosticar los hábitos de actividad física, motivaciones y las principales barreras que presentan los estudiantes vespertinos, identificando su nivel de bienestar y las condiciones que influyen en su estilo de vida activo.
- Analizar los resultados del diagnóstico para comprender cómo los hábitos, motivaciones y desafíos inciden en la práctica de actividad física y el bienestar de los estudiantes vespertinos.
- Identificar y sistematizar buenas prácticas nacionales e internacionales en programas de promoción de vida activa en contextos universitarios.
- Diseñar un plan de bienestar universitario con acciones concretas orientadas a fomentar la actividad física y el bienestar en estudiantes vespertinos, evaluando su factibilidad y pertinencia.

1.5 Justificación del problema.

Esta investigación se justifica desde dimensiones, académicas, social e institucional, ante la necesidad de abordar el bienestar de los estudiantes vespertinos como un componente fundamental de su formación integral y éxito educativo.

Desde el ámbito académico, existe evidencia que relaciona la práctica regular de actividad física con la mejora significativas en funciones cognitivas como la memoria, la concentración y la capacidad de resolución de problemas. En el caso de los estudiantes que deben compatibilizar estudios superiores con responsabilidades laborales y familiares, la promoción de un estilo de vida activo se vuelve especialmente relevante, ya que contribuye no solo a optimizar su rendimiento académico, sino también a reducir los índices de deserción asociados al agotamiento físico y mental.

En el ámbito social, esta investigación reconoce las características particulares de un grupo compuesto mayoritariamente por personas adultas que trabajan y en muchos casos poseen cargas familiares. Para esta población, el acceso a actividades deportivas y promoción de salud suele ser limitado debido a la falta de tiempo y a las barreras horarias. Diseñar una propuesta que se adapte a sus necesidades, horarios y realidades representa un avance hacia la equidad y la inclusión, asegurando que todos los estudiantes, independiente de su jornada, puedan acceder a programas que mejoren su calidad de vida.

En el plano institucional, la Universidad de Atacama tiene la oportunidad de avanzar hacia un modelo de campus saludable, alineado con las recomendaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), que promueve la actividad física como pilar de bienestar en entornos educativos. Implementar un plan de bienestar dirigido específicamente a estudiantes vespertinos, no solo fortalecerá la imagen de la institución como socialmente responsable, sino que también podría incidir positivamente en indicadores claves como la retención estudiantil, la satisfacción con la experiencia universitaria y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Estilo de vida activo.

El estilo de vida activo se define como un patrón de conducta que integra la actividad física en dentro de la rutina diaria, junto con decisiones que favorecen el bienestar general (Sallis & Owen, 2020). Este concepto abarca no solo la práctica deportiva, sino también actividades cotidianas como caminar, movilizarse de manera autónoma, realizar pausas activas o cualquier forma de movimiento que incremente el gasto energético.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada en adultos, indicando que incluso pequeñas acciones acumuladas pueden generar beneficios significativos para la salud.

En el contexto universitario, mantener un estilo de vida activo se asocia con una mejor gestión del estrés, mayor concentración y mejor rendimiento académico (Molina-García, 2022). Sin embargo, en estudiantes vespertinos la incorporación de estas prácticas enfrenta mayores desafíos debido a limitaciones de tiempo, cargas laborales y responsabilidades familiares (Durán & Muñoz, 2021).

2.2 Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios.

La calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) es entendida como la percepción del individuo sobre su bienestar físico, psicológico, social y ambiental (OMS, 1995). En estudiantes universitarios, esta percepción se ve influenciada por demandas académicas, relaciones sociales, hábitos de vida y condiciones emocionales.

Urzúa y Caqueo (2010) indican que la CVRS está estrechamente vinculada con la satisfacción vital, la capacidad de manejar el estrés y el control percibido sobre los propios hábitos. En Chile, investigaciones recientes revelan que los bajos niveles de actividad física en universitarios se correlacionan con mayores síntomas de ansiedad y peor bienestar psicológico (Rebolledo & Castillo, 2022).

El reconocimiento de la CVRS en esta población es fundamental para comprender cómo el sedentarismo, doble jornada laboral-académica y el agotamiento impacta en su salud integral.

2.3 Hábitos saludables.

Los hábitos saludables se definen como conductas sostenidas en el tiempo orientadas al cuidado de la salud física, mental y emocional (Ministerio de Salud, 2022). Estos incluyen una alimentación equilibrada, descanso adecuado, actividad física regular y estrategias para la gestión emocional.

En la población universitaria, la consolidación de hábitos saludables influye directamente en la motivación, concentración y estabilidad emocional, elementos esenciales para un desempeño académico óptimo (Martínez, 2021). Promover hábitos saludables se vuelve especialmente relevante en estudiantes que enfrentan simultáneamente responsabilidades laborales y académicas.

2.4 Bienestar integral Universitario.

El bienestar universitario se concibe como un estado de equilibrio entre dimensiones físicas, psicológicas, sociales y académicas que favorece el desarrollo pleno del estudiante (Vallejos & Rojas, 2020). Desde esta perspectiva, el bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica condiciones que promuevan la satisfacción personal, la integración social y la autorrealización.

La política institucional de Bienestar y Salud Mental de la Universidad de Atacama (2025) incorpora principios de inclusión, equidad y prevención, garantizando acceso a servicios de apoyo psicológico y actividades que fortalezcan el bienestar integral. Estos lineamientos refuerzan la necesidad de programas adaptados a distintos grupos estudiantiles, incluyendo la población vespertina.

2.5 Estudiantes vespertinos.

Los estudiantes vespertinos se caracterizan por compatibilizar sus estudios con responsabilidades laborales y en muchos casos familiares. Esta doble carga genera mayores niveles de estrés, menor tiempo para el autocuidado y una mayor probabilidad de presentar sedentarismo (Moreno, 2021).

Debido a sus horarios restringidos, suelen quedar excluidos de actividades institucionales tradicionalmente desarrolladas en horarios diurnos, lo que hace necesario adaptar iniciativas de bienestar específicamente a sus condiciones.

2.6 Sedentarismo.

El sedentarismo se define como un nivel insuficiente de actividad física para obtener beneficios para la salud (OMS, 2023). La Encuesta Nacional de Salud (Ministerio de Salud, 2022) indica que el 87% de los adultos chilenos no cumple con las recomendaciones mínimas, situación más frecuente en personas que estudian y trabajan simultáneamente.

En contextos universitarios, el sedentarismo se asocia con mayor riesgo de enfermedades crónicas, cansancio mental, alteraciones del sueño y bajo rendimiento académico (Cortés & Araya, 2021).

2.7 Estrés.

El estrés corresponde a una respuesta fisiológica y emocional ante demandas percibidas como desafiantes o amenazantes (OMS, 2023). En estudiantes universitarios, el estrés académico suele provenir de la acumulación de tareas, evaluaciones, falta de descanso y exigencias externas (Silva, 2022).

En los estudiantes vespertinos, el estrés tiende a intensificarse por la doble jornada laboral-académica, lo que afecta tanto la motivación como la participación en actividades de autocuidado.

2.8 Salud Mental.

La OMS (2022) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual la persona reconoce sus capacidades, puede afrontar tensiones normales, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad.

Los estudiantes universitarios presentan altos niveles de ansiedad, agotamiento emocional y dificultades para conciliar descanso y estudio. La literatura recomienda implementar programas de prevención y promoción de salud mental en los campus universitarios (Ruiz, 2023), especialmente para grupos más expuestos a estrés crónico, como los estudiantes vespertinos.

2.9 Salud Física.

La salud física implica el adecuado funcionamiento del organismo, sostenido por una combinación de actividad física, nutrición equilibrada y descanso regular (Ministerio de Salud, 2022).

Una adecuada condición física se vincula con mejoras en el rendimiento cognitivo, mayor capacidad de concentración y mejor gestión emocional, factores fundamentales para el éxito académico (Jiménez-Moral, 2022).

2.10 Rendimiento académico.

El rendimiento académico refleja el grado de logro de los objetivos de aprendizaje establecidos. Diversos factores influyen en él, como el estrés, la fatiga, los hábitos de estudio y el sedentarismo (Hashim, 2021).

La evidencia demuestra que la actividad física regular tiene efectos positivos en la memoria, concentración y habilidades cognitivas, lo que contribuye a un mejor desempeño académico (Jiménez-Moral, 2022)

2.11 Beneficios de la actividad física en el rendimiento académico.

Estudios como el de Hashim et al. (2021) evidencian que la actividad física incrementa la oxigenación cerebral, mejora la memoria de trabajo y disminuye los niveles de estrés. En estudiantes universitarios, la práctica deportiva regular se ha asociado con mayores índices de rendimiento académico y bienestar emocional (Jiménez-Moral et al., 2022).

2.12 Factores que influyen en un estilo de vida activo.

Los principales factores que determinan un estilo de vida activo influyen la motivación, las barreras personales, los recursos institucionales, la autoeficacia y los factores sociales.

La motivación, definida como el impulso interno o externo que dirige la conducta (Deci & Ryan, 2020), es esencial para iniciar y mantener actividades físicas.

Las barreras personales, como la falta de tiempo o el cansancio, son especialmente relevantes en estudiantes trabajadores (Durán & Muñoz, 2021).

La autoeficacia, entendida como la confianza en la propia capacidad para superar obstáculos (Bandura, 1997), también condiciona la adherencia a hábitos activos.

2.13 Equilibrio vida – trabajo – estudios en estudiantes vespertinos.

El equilibrio entre vida personal, trabajo y estudio implica armonizar responsabilidades para evitar agotamiento físico y mental. En estudiantes vespertinos, este equilibrio se ve frecuentemente comprometido debido a horarios laborales extensos y cargas académicas nocturnas (García, 2022).

Este equilibrio afecta directamente la posibilidad de mantener hábitos saludables y participar en actividades de bienestar.

2.14 Principios bienestar y salud mental de la Universidad de Atacama.

La política de bienestar y salud mental (Universidad de Atacama, 2025) promueve el reconocimiento y respeto por el bienestar integral de la comunidad universitaria, asegurando un entorno favorable para el desarrollo personal laboral y estudiantil. Esta política resguarda los derechos fundamentales de todas las personas, fomentando la participación y el acceso equitativo a servicios de apoyo psicológico y de bienestar. A través de principios orientadores de inclusión, genero, respeto y diversidad, se busca garantizar que cada miembro de la comunidad universitaria pueda acceder a recursos adecuados para su bienestar, en un entorno libre de discriminación y estigmatización.

2.15 Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS concibe la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad (OMS, 2023). Este enfoque respalda la necesidad de estrategias institucionales que integren acciones de actividad física, salud mental y prevención en los entornos educativos.

2.16 Modelos teóricos que sustentan la investigación.

Tres modelos sustentan esta investigación:

1. Modelo ecológico de la actividad física: Propone que los comportamientos activos dependen de la interacción entre factores personales, sociales y ambientales (Sallis, Owen & Fisher, 2015). En el contexto universitario, las políticas y el entorno físico influyen en la adopción de actividad física.
2. Teoría del comportamiento planificado (Ajzen, 1991): Sostiene que las intenciones conductuales están determinadas por actitudes, normas sociales y control percibido. Esto explica por qué estudiantes con mayor apoyo institucional y autoeficacia tienden a participar más en actividades de bienestar.
3. Modelo transteórico del cambio (Prochaska & DiClemente, 1983): Describe las etapas por las cuales una persona adopta y mantiene conductas saludables. Este modelo es útil para diseñar intervenciones graduales, como pausas activas o talleres breves.

2.17 Antecedentes de investigaciones previas.

Fernández, (2021) realizaron un estudio en la Universidad de Chile, donde observaron que los estudiantes con rutinas regulares de ejercicio presentaron un 25% menos de síntomas de estrés. López – Torres (2022) demostraron que los programas institucionales de bienestar incrementan la satisfacción académica y reducen la deserción. En el ámbito internacional, Hashim (2021) encontraron una correlación positiva entre la actividad física y la capacidad cognitiva en estudiantes universitarios. A nivel latinoamericano, Gutiérrez (2020) reportaron que los programas de promoción del bienestar en universidades mexicanas mejoran significantemente la percepción de salud mental. Estos hallazgos sustentan la relevancia de diseñar estrategias personalizadas para estudiantes vespertinos en Chile.

2.18 Políticas y lineamientos internacionales sobre bienestar universitario.

La organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) impulsa la iniciativa de "Universidades Saludables", promoviendo entornos académicos que integren la salud y el bienestar como ejes de formación integral. A nivel global, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ONU, 2015) establecen en su ODS 3 la meta de garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos y en el ODS 4 la necesidad de asegurar una educación inclusiva y de calidad. Estas directrices internacionales respaldan la implementación de planes institucionales que fomenten la salud física, mental y social de la comunidad estudiantil. En este sentido, la Universidad de Atacama se alinea con estas políticas al desarrollar su Política de Bienestar y Salud Mental (2025), reflejando un compromiso con la equidad y la formación integral del estudiante.

CAPITULO III

ANTECEDENTES DE LA EMPRESA U ORGANIZACIÓN

UNIVERSIDAD DE ATACAMA

3.1 Misión.

La Universidad de Atacama, es de carácter Estatal, regional y laica, dedicada a cultivar, generar, desarrollar y transmitir el conocimiento, en ciencia, tecnología, humanidades y educación, a través de la investigación, innovación, transferencia de conocimiento y la formación de personas, altamente competentes y responsables en satisfacer las necesidades e intereses generales de la sociedad, con espíritu crítico, reflexivo y tolerante, que contribuya a forjar una cultura ciudadana inspirada en valores éticos, democráticos, cívicos y de responsabilidad social, comprometida con los procesos de inclusión y respetuosa del medio ambiente, aportando de esta manera al desarrollo sostenible de Atacama y el país.

3.2 Visión.

La Universidad de Atacama avanza hacia la complejidad, desarrollando activamente la formación de capital humano de pregrado y postgrado, la investigación, la innovación y transferencia de conocimiento y la vinculación con el medio, con estándares de calidad integral y accesibilidad universal, constituyéndose en un institución referente que permita cultivar, generar y transmitir el saber superior en las diversas áreas del conocimiento a nivel regional, nacional e internacional, contribuyendo así, al desarrollo sostenible de la Región y el País.

3.3 Valores corporativos.

Los valores contenidos en esta declaración se entienden como parte integral de la Misión de la UDA y se entienden como esenciales para el logro de la visión. Se consideran los principios señalados en la ley de Universidades Estatales, poniendo énfasis en:

Pluralismo: La Universidad de Atacama acepta la diversidad de creencias, sensibilidades y visiones del mundo de sus integrantes como una oportunidad para el enriquecimiento mutuo, sobre la base del respeto y el diálogo.

Respeto: La comunidad universitaria reconoce y asume su rol en la formación de profesionales íntegros y responsables socialmente, capaces de contribuir al desarrollo sostenible de la Región de Atacama y del país.

Inclusión educativa y equidad de género: Todos los funcionarios, académicos y equipo directivo de la Universidad de Atacama comprenden la importancia de orientar sus acciones, objetivos, experiencia y conocimiento hacia la entrega de un servicio de excelencia para los estudiantes y la comunidad en general, labor que desarrollan de forma comprometida y transparente, buscando siempre, resguardar la calidad en todos los procesos formativos de la Institución.

Cooperación: La Universidad de Atacama promueve y desarrolla espacios que permitan generar las capacidades para trabajar con otros, bajo un enfoque multidisciplinario, con el fin de lograr objetivos comunes sobre la base de la confianza, el respeto mutuo y el fomento del espíritu crítico.

Pertinencia: La Universidad de Atacama, responde a las necesidades de la región y el país a través del desarrollo y articulación de sus áreas del conocimiento, gestionando la oferta docente, la investigación y las actividades de vinculación con la comunidad.

Transparencia: La Universidad de Atacama, reconoce el derecho de acceso a la información de todos los individuos y entidades públicas y privadas, tanto regionales como nacionales.

Acceso al conocimiento: La Universidad de Atacama, asegura la igualdad de oportunidades en el acceso al conocimiento, atendiendo a la capacidad y méritos de sus estudiantes, académicos y personal administrativo.

Profesionalismo: Toda la comunidad funcionaria, académica y el equipo directivo de la Universidad de Atacama, deben orientar sus conocimientos y acciones hacia la entrega de un servicio de Excelencia para los estudiantes y la comunidad.

Responsabilidad: La Universidad de Atacama promueve en su comunidad educativa el compromiso ético y moral de cumplir con las obligaciones y deberes que conlleva la participación en el entorno universitario.

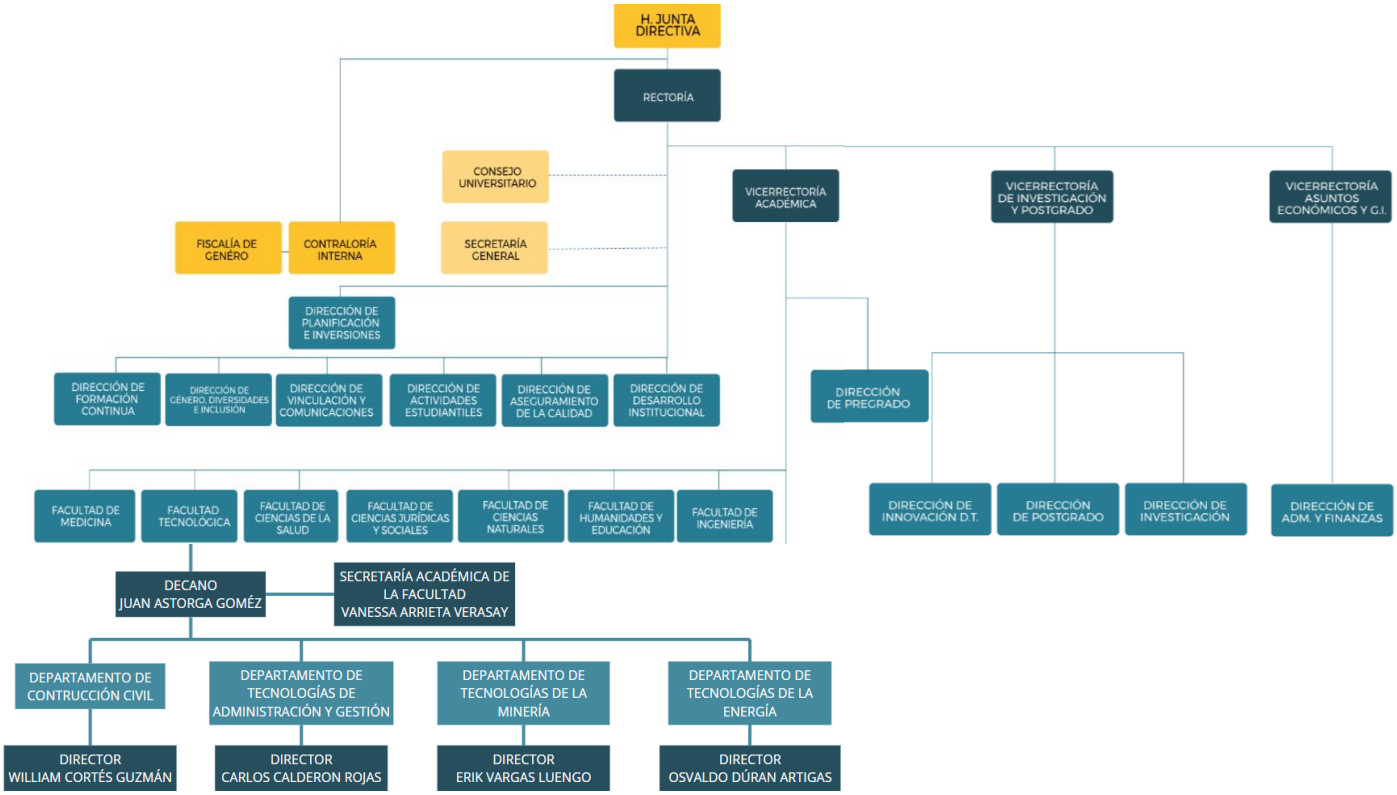
Sostenibilidad: La Universidad de Atacama, debe formar personas capaces de utilizar sus conocimientos de manera responsable con las necesidades sociales, económicas y ambientales, inculcando la formación participativa y proactiva en toda la comunidad.

Ética: La Universidad de Atacama promueve que toda su comunidad educativa practique los valores institucionales para el desarrollo de la Universidad y los procesos de formación de capital humano.

3.4 Organigrama Institucional.

La estructura organizacional de la Universidad de Atacama se compone de diversas unidades responsables de la gestión académica, administrativa y estratégica.

Ilustración 1: Organigrama Universidad de Atacama



Fuente: https://uda.cl/organizacion/

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Enfoque de la investigación.

La presente investigación adopta un enfoque mixto de tipo explicativo secuencial, combinando métodos cuantitativos y cualitativos de manera complementaria. Este enfoque permite, en una primera fase, obtener una descripción general de los hábitos de vida activa, motivaciones y barreras de los estudiantes vespertinos mediante la recopilación de datos numéricos. Posteriormente, una segunda fase cualitativa profundiza en las percepciones, experiencias y sugerencias de los propios estudiantes, proporcionando una comprensión más integral del fenómeno estudiado.

El enfoque mixto facilita la integración de los resultados estadísticos con los aportes cualitativos, lo que permite construir una interpretación más contextualizada y robusta de la realidad estudiantil. De esta forma, los hallazgos obtenidos servirán como insumo para diseñar una propuesta de bienestar universitario pertinente, aplicable y factible.

4.2 Tipo de Investigación.

El estudio se clasifica como descriptivo y propositivo.

- En su fase descriptiva, busca caracterizar los hábitos de actividad física, las motivaciones y las principales barreras que influyen en el estilo de vida activo de los estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Atacama.
- En su fase propositiva, se orienta al diseño de un plan de bienestar universitario que fomente un estilo de vida activo y saludable, considerando las necesidades detectadas en el diagnóstico inicial.

4.3 Diseño de Investigación:

Se empleará un diseño no experimental, transversal y mixto, desarrollado en dos etapas secuenciales:

Etapa 1 (Cuantitativa): Aplicación de una encuesta estructurada a una muestra representativa de estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica. Esta fase permite identificar tendencias generales, hábitos, motivaciones y obstáculos relacionados con la actividad física y el bienestar estudiantil.

Etapa 2 (Cualitativa): Profundización mediante grupos focales y entrevistas semiestructuradas aplicadas a una submuestra de los participantes. El propósito es comprender con mayor detalle las percepciones, experiencias y propuestas de mejora respecto a la vida activa en el contexto universitario vespertino.

El diseño no experimental se justifica debido a que no se manipulan variables, sino que se observan los fenómenos en su contexto natural.

4.4 Población y Muestra.

Determinar el tamaño de la muestra es necesario para saber la cantidad mínima de los estudiantes para ser encuestados, así garantizar una población representativa de los 761 estudiantes matriculados vespertinos de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Atacama.

El tamaño de muestra necesario para esta investigación, considerando una población de 761 estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica con un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5%, el cálculo se determina de 258 estudiantes en la muestra.

Fórmula para sacar la muestra.

Ilustración 2: Tamaño de la muestra

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^{2} * p * q}{e^{2} * (N - 1) + Z_{\alpha}^{2} * p * q}$$

Fuente: https://www.questionpro.com/es/tama%C3%B1o-de-la-muestra.html

$$n = \frac{761 * (1.96)^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{0.05^2 * (761 - 1) + (1.96)^2 * 761 * 0.5 * (1 - 0.5)}$$

$$n = 258$$

Tamaño de la población (N): La población total es de 761 estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica matriculados.

Nivel de confianza (Z): El nivel de confianza que se utiliza es de 95%.

Margen de error (E): El margen de error que se utiliza es de 5%.

Muestra (n): La muestra requerida es de 258 estudiantes vespertinos de la Facultad Tecnológica.

Esta muestra asegura que los datos recopilados sean representativos, proporcionando información confiable.

4.5 Diseño de instrumento de Medición.

El instrumento de medición utilizado es de un cuestionario estructurado, diseñado específicamente para recopilar la información sobre los hábitos, motivaciones, barreras y sugerencias relacionados con la actividad física de los estudiantes vespertinos universitarios.

En la primera parte de la encuesta se incluirá una breve descripción de introducción que dé a conocer el propósito de esta. En la segunda parte son preguntas cerradas que se solicitará información personal general de los estudiantes, la tercera parte para medir la frecuencia de la actividad física, principales motivaciones, estas preguntas son de selección múltiple y la cuarta parte de preguntas de selección múltiples y abiertas para tener una información específica con respecto a las opiniones y sugerencias relacionadas con posibles mejoras en la vida activa para estos estudiantes vespertinos.

El diseño del instrumento es coherente con un enfoque descriptivo, cuyo objetivo es caracterizar los hábitos y desafíos vinculados a mantener una vida activa entre los estudiantes vespertinos.

4.6 Aplicación del cuestionario.

El cuestionario fue aplicado a los estudiantes vespertinos matriculados de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Atacama de manera digital mediante la plataforma Google Forms, permitiendo llegar de una forma eficiente y económica y así llevar el control de estas respuestas obtenidas. Este periodo de duración es de 30 días, con plazo para responder durante las 24 horas, para facilitar la participación de cada estudiante en su tiempo más adecuado.

4.7. Registro y análisis.

Las respuestas son automáticamente registradas en la plataforma utilizada que sería Google Forms. El análisis será descriptivo empleando gráficos y tablas de frecuencias para representar las respuestas cuantitativas obtenidas de los hábitos, motivaciones y las barreras, las sugerencias de mejora y opinión cualitativas serán codificadas. Para el análisis se seleccionan las preguntas que

den respuesta a los objetivos específicos y luego se realiza un análisis general que permitan entregar recomendaciones.

Cuantitativa (fase 1)

- Estadística descriptiva
- Tablas de Frecuencia.
- Gráficos de distribución.
- Porcentajes por categoría.

Cualitativo (fase 2)

- Codificación inicial de respuestas abiertas.
- Identificación de patrones temáticos.
- Categorización de sugerencias y percepciones.

El análisis se centró en las preguntas que permiten responder a los objetivos específicos, integrando posteriormente los resultados para establecer recomendaciones y diseñar la propuesta del plan de bienestar universitario.

Ilustración 3: QR Encuesta.

Fuente: https://qrcodecreator.com/cl

CAPITULO V

ANÁLISIS DE LOS DATOS

5.1 Análisis de los resultados.

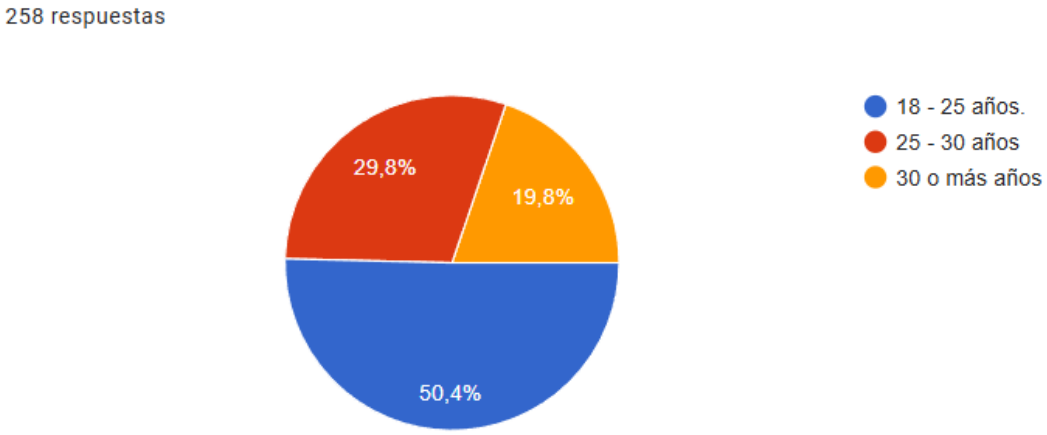
El análisis de los resultados obtenidos a través del cuestionario aplicado a 258 estudiantes de la jornada vespertina de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Atacama. Los resultados fueron procesados mediante análisis cuantitativo y análisis cualitativo, lo cual permitió identificar características sociodemográficas, hábitos de actividad física, percepciones sobre el bienestar y sugerencias para mejorar la experiencia estudiantil en el horario vespertino.

Ilustración 4: Encuesta

Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

1. ¿Cuál es tu edad?

Gráfico 1: Encuesta.



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 1: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
18 – 25 años.	50,4%	130
25 – 30 años.	29,8%	77
30 0 más años.	19,8%	51
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

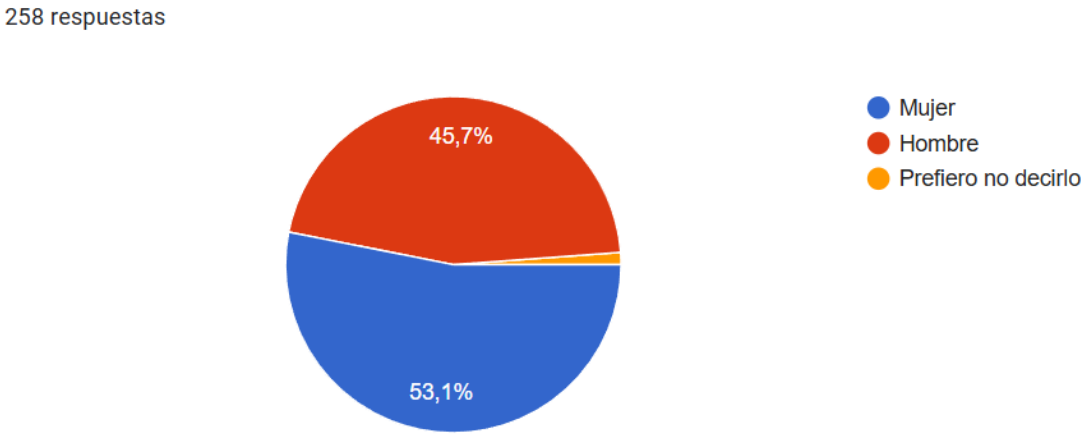
Esta pregunta busca identificar el rango etario de los estudiantes vespertinos y caracterizar la composición demográfica del grupo encuestado.

Los resultados muestran dos grupos principales: 50,4% entre 18-25 años y un 49,6% de 26 años o más.

La distribución etaria evidencia una composición heterogénea del estudiantado vespertino. Los estudiantes jóvenes suelen estar en etapas iniciales de adaptación académica, mientras que los adultos combinan estudios con responsabilidades laborales y familiares. Esta diversidad implica que las necesidades de bienestar varían según etapa vital, tal como lo plantea la literatura sobre educación superior vespertina. Los programas deben considerar estas diferencias para asegurar pertinencia y accesibilidad.

2. ¿Cuál es tu género?

Gráfico 2: Encuesta.



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 2: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Mujer	53,1%	137
Hombre	45,7%	118
Prefiero no decirlo	1,2%	3
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

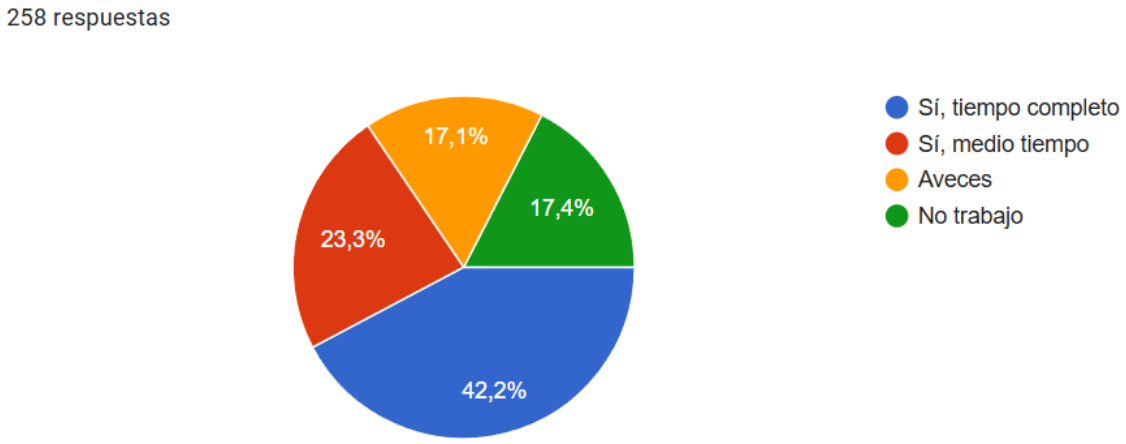
Esta pregunta busca conocer la distribución por género del alumnado encuestado para analizar la participación equilibrada entre hombres y mujeres.

La muestra presenta 53,1 % mujeres, 45,7% hombres y 1,2% sin respuesta.

La participación relativamente equilibrada entre géneros sugiere que las intervenciones institucionales deben ser inclusivas y diversas. Estudios previos indican que las mujeres reportan mayor niveles de estrés y los hombres menor adherencia a programas de actividad física, por lo que las estrategias deben considerar estos patrones diferenciados.

3. ¿Trabajas?

Gráfico 3: Encuesta



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 3: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Sí, tiempo completo	42,2%	109
Sí, medio tiempo	23,3%	60
A veces	17,1%	44
No trabajo	17,4%	45
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta busca determinar si los estudiantes realizan actividades laborales paralelas a sus estudios.

Un 82,6% de los estudiantes trabaja y gran parte de ellos realizan jornadas completas.

Este dato confirma que el estudiantado vespertino presenta doble jornada, lo que genera fatiga acumulada y limita el tiempo disponible para actividades de autocuidado. La literatura señala que la carga laboral es uno de los principales factores que afectan la participación en actividades de bienestar, lo cual se observa consistentemente en estos resultados.

4. Si trabajas, ¿Cuántas horas semanales trabajas?

Tabla de Frecuencia 4: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
0 horas	17,4%	45
5 – 10 horas	9,3%	24
10 – 20 horas	19%	49
20 – 30 horas	12,4%	32
30 – 40 horas	8,9%	23
40 – 50 horas	33%	85
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta busca conocer la carga laboral semanal para evaluar su impacto en el bienestar y la actividad física.

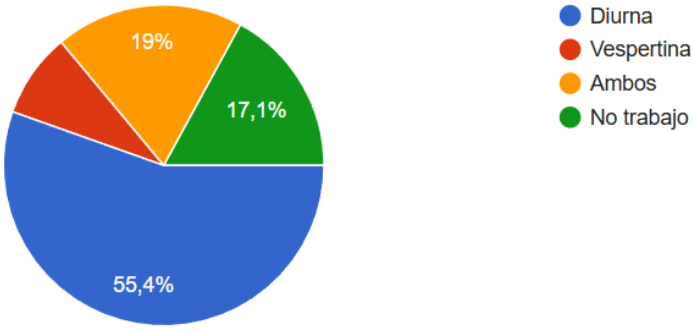
Gran parte del estudiantado trabaja entre 40 y 50 horas semanales.

Este volumen de horas laborales explica la falta de tiempo mencionada posteriormente como barrera. El trabajo prolongado reduce la probabilidad de realizar actividad física regular y afecta directamente la energía disponible después de la jornada laboral, afectando tanto la salud como el rendimiento académico.

5. Jornada laboral.

Gráfico 4: Encuesta.

Fuente: 258 respuestas



https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 5: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Diurna	55,4%	143
Vespertina	8,5%	22
Ambos	19%	48
No trabajo	17,1%	45
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

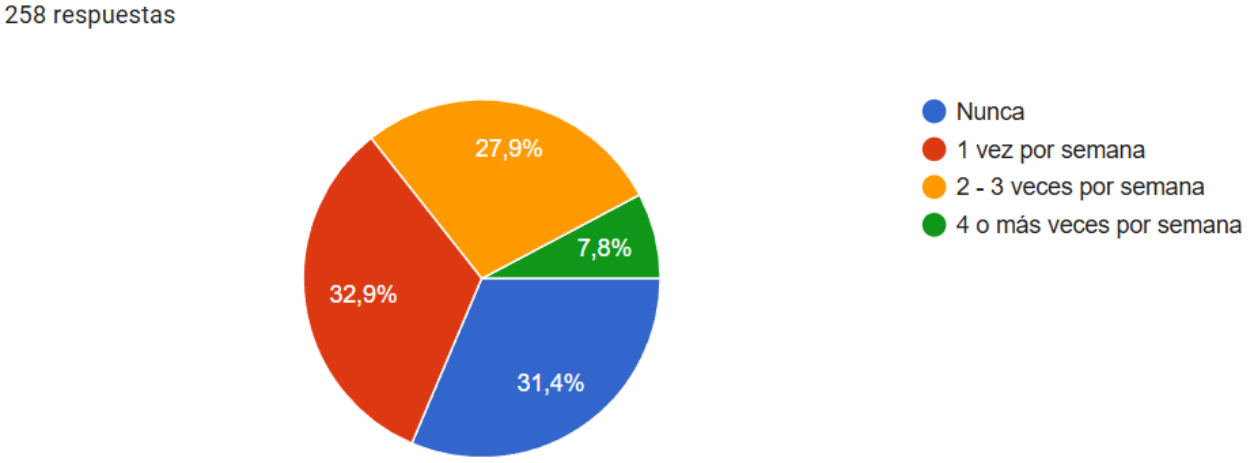
Esta pregunta busca determinar en qué horario trabajan los estudiantes para identificar compatibilidad con actividades universitarias.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes que trabajan lo hacen en jornada diurna, mientras que un porcentaje menor desempeña jornadas parciales o por turnos.

Este hallazgo es clave para comprender el comportamiento y el nivel de bienestar del estudiantado vespertino. Una jornada laboral completa implica una dedicación diaria cercana a 8-10 horas, a lo que se suma el desplazamiento y posteriormente la asistencia a clases en horario nocturno.

6. En una semana normal, ¿realizas actividad física o deporte?

Gráfico 5: Encuesta



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 6: Encuesta

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Nunca	31,4%	81
1 vez por semana	32,9%	85
2 – 3 veces por semana	27,9%	72
4 o más veces por semana	7,8%	20
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

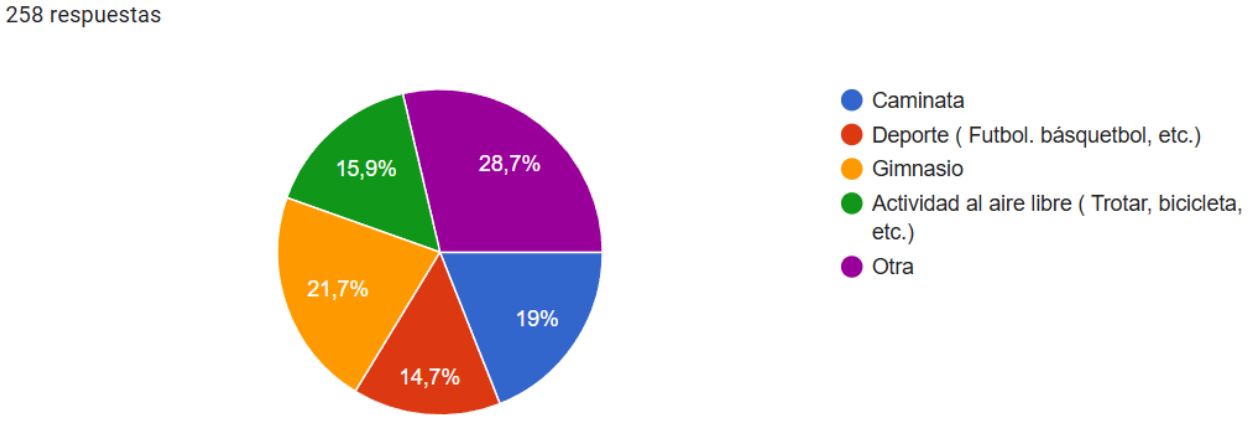
Esta pregunta busca identificar la regularidad con la que los estudiantes realizan actividad física.

Un 31,4% declara no realizar ninguna actividad física, mientras que el 60,8% realiza de 1 a 3 veces por semana actividad física.

Estos resultados indican niveles insuficientes de actividad física según la OMS. La mayoría del estudiantado no logra incorporar la actividad física dentro de su rutina debido a falta de tiempo y cansancio. Esto confirma que el sedentarismo es un problema significativo en la población vespertina.

7. ¿Qué tipo de actividad física realizas con mayor frecuencia?

Gráfico 6: Encuesta.



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 7: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Caminata	19%	49
Deporte	14,7%	38
Gimnasio	21,7%	56
Actividad al aire libre	15,9%	41
Otra	28,7%	74
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

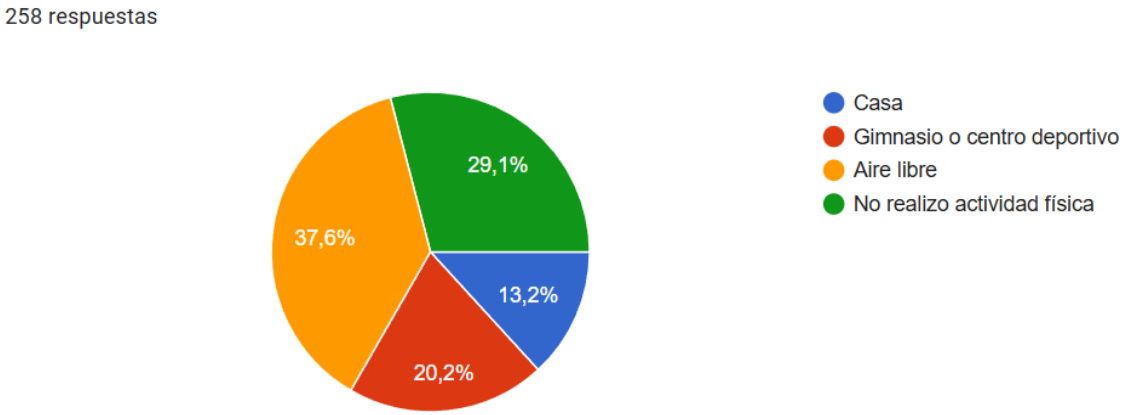
Esta pregunta busca determinar los tipos de actividad física más practicados para identificar preferencias.

Las actividades más frecuentes son caminata 19%, gimnasio 21,7 y las actividades al aire libre 15,9%. Un 28,7% menciona “Otras”.

Las actividades preferidas son de bajo costo, accesibles y flexibles, lo cual se ajusta a las limitaciones horarias del estudiantado. La preferencia por actividades simples indica que, al implementar un programa institucional, serán bien recibidas actividades de corta duración y baja complejidad.

8. ¿Dónde realizas actividad física?

Gráfico 7: Encuesta.



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 8: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Casa	13,2%	34
Gimnasio o centro deportivo	20,2%	52
Aire libre	37,6%	97
No realizo actividad física	29,1%	75
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta busca identificar donde realizan actividad física los estudiantes y evaluar accesos a espacios.

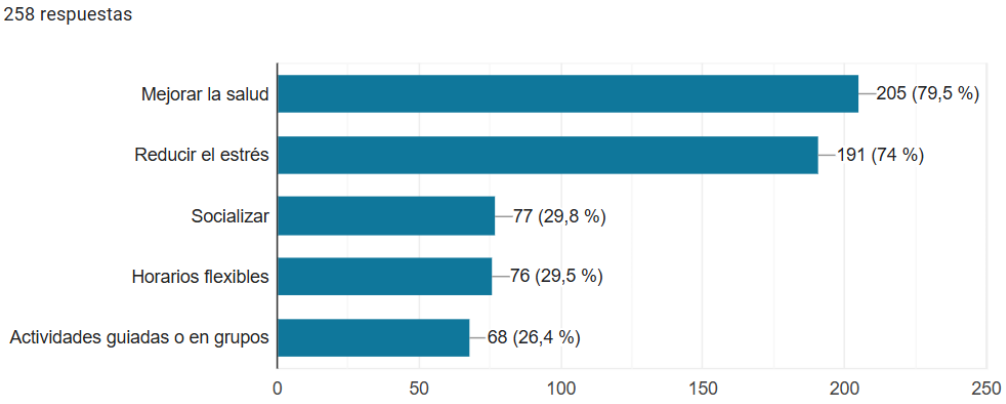
El 37,6% utiliza espacios al aire libre y el 20,2% gimnasios externos. El uso de instalaciones de la Universidad de Atacama es bajo.

La baja utilización de espacios universitarios sugiere una brecha institucional. El estudiantado no percibe la universidad como un lugar con infraestructura adecuada o bien los horarios no son compatibles con su jornada. Este hallazgo refuerza la necesidad de adaptar espacios y horarios para la población vespertina.

9. ¿Qué te motivaría a realizar más actividad física?

Gráfico 8: Encuesta.

Fuente:



https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 9: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Mejorar la salud	79,5%	205
Reducir el estrés	74%	191
Socializar	29,8%	77
Horarios flexibles	29,5%	76
Actividades guiadas o en grupos	26,4%	68
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

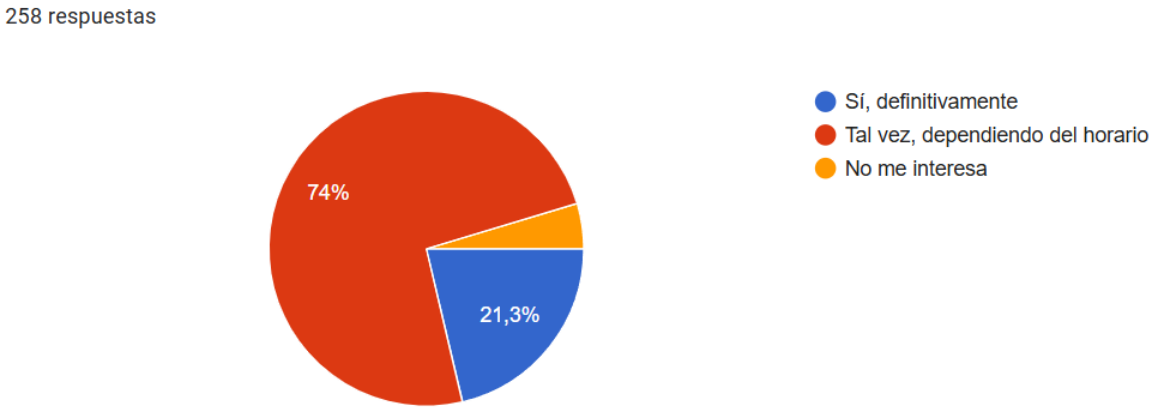
Esta pregunta busca identificar los motivos principales por los cuales los estudiantes realizan actividad física o los motivaría a realizarla.

Las principales motivaciones son mejorar la salud 79,5 % y reducir el estrés 74%.

Las motivaciones están alineadas con la evidencia científica que relaciona la actividad física con mejorar la salud mental y bienestar emocional. La alta valoración del manejo del estrés indica que las actividades institucionales deben considerar enfoques integrales de bienestar, no solo ejercicio.

10. ¿Te interesaría participar en talleres o programas de bienestar organizados por la universidad?

Gráfico 9: Encuesta.



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 10: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Sí, definitivamente	21,3%	55
Tal vez, dependiendo del horario	74%	191
No me interesa	4,7%	12
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

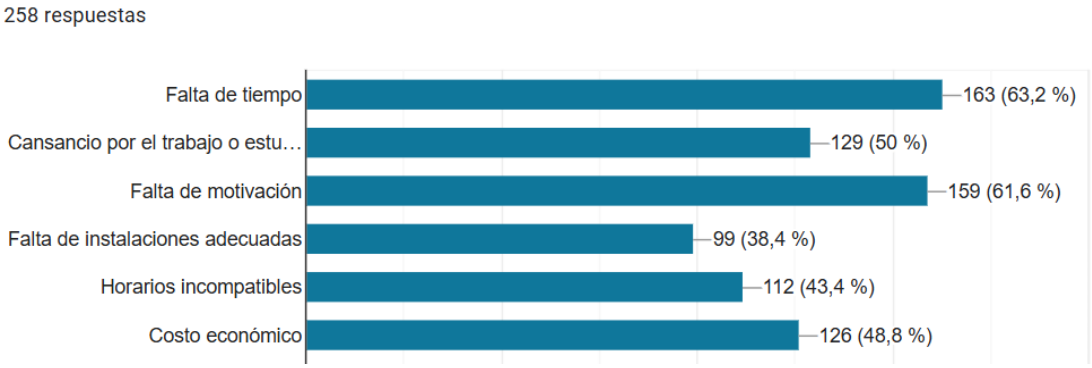
Esta pregunta busca evaluar el interés de los estudiantes en participar talleres de bienestar organizados por la universidad.

Un 21,3% participaría con seguridad y un 74% dependiendo del horario participaría en talleres de bienestar organizados por la misma universidad.

Existe una alta disposición a participar, pero el horario es la principal barrera. Este hallazgo confirma que la población vespertina requiere actividades dentro de su tiempo de permanencia en el campus. La demanda está, lo que falta es adecuación horaria.

11. ¿Qué obstáculos enfrentas para mantener un estilo de vida activo?

Gráfico 10: Encuesta.



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 11: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Falta de tiempo	63,2%	163
Cansancio por el trabajo o estudios	50%	129
Falta de motivación	61,6%	159
Falta de instalaciones adecuadas	38,4%	99
Horarios incompatibles	43,4%	112
Costo económico	48,8%	126
TOTAL	100%	258

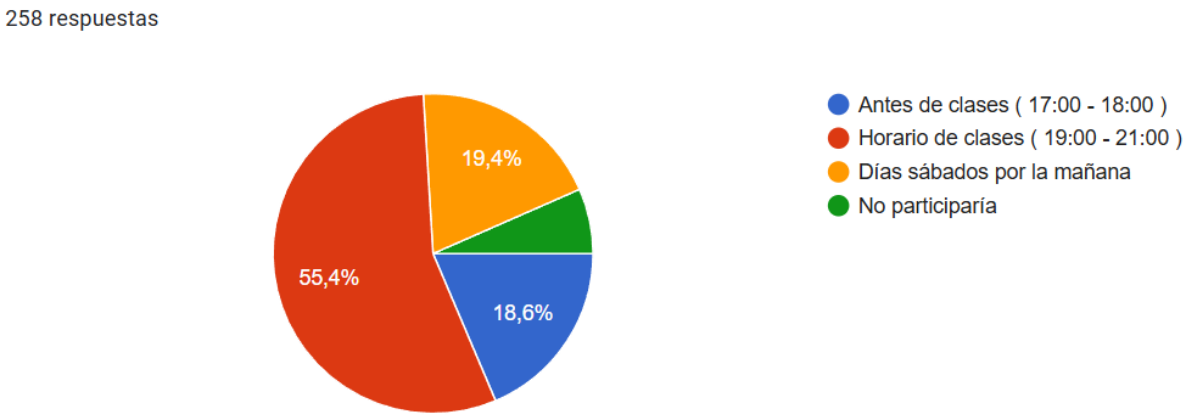
Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta busca identificar las barreras más relevantes que impiden la práctica de actividad física.

Las barreras identificadas son coherentes con las características de estudiantes que trabajan. Falta de tiempo es el principal impedimento, seguida del cansancio asociado a la doble jornada. La falta de motivación esta probablemente influida por el agotamiento, no por desinterés real. Los costos económicos y la falta de instalaciones evidencian la necesidad de programas gratuitos y accesibles dentro de la universidad.

12. Si la universidad ofreciera actividades vespertinas de bienestar (yoga, deportes, salud mental, talleres de salud, etc.) ¿a qué hora preferirías que se realizaran?

Gráfico 11: Encuesta.



Fuente: https://forms.gle/eQWRNABRjBHBeXBM6

Tabla de Frecuencia 12: Encuesta.

FRECUENCIA.	PORCENTAJE	N° ENCUESTADOS
Antes de clases (17:00-18:00)	18,6%	48
Horario de clases (19:00-21:00)	55,4%	143
Días sábados por la mañana	19,4%	50
No participaría	6,6%	17
TOTAL	100%	258

Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta busca determinar el horario preferido por los estudiantes para actividades de bienestar.

El horario más solicitado es entre las 19:00 y 21:00 horas, horario de clases.

Los estudiantes priorizan actividades durante su pertinencia académica. Esto confirma que fuera de este horario predominan obligaciones laborales o familiares. Implementar actividades breves en este rango es esencial para asegurar su participación.

A continuación, se presentan los resultados del análisis cualitativo correspondiente de las preguntas 13 y 14. Las respuestas fueron agrupadas por similitud y se contabilizó cuántos estudiantes coinciden en cada categoría, permitiendo identificar tendencias claras entre los estudiantes vespertinos.

13. Opinión ¿Cómo podría la universidad mejorar tu bienestar durante la jornada vespertina?

Esta pregunta busca recolectar sugerencias directas de los estudiantes que podrían mejorar su bienestar en la jornada vespertina.

Las respuestas obtenidas muestran patrones comunes, los cuales se organizaron en las siguientes categorías:

- Implementación de más actividades deportivas (58 estudiantes).
  Fue la categoría más mencionada. Los estudiantes solicitaron más oportunidades para realizar actividad física dentro de la Universidad.
  Esto demuestra que existe una demanda concreta por actividades de movimiento durante el horario vespertino.
- Mayor disponibilidad de talleres de bienestar (36 estudiantes).
  Otro grupo significativo propuso implementar talleres formativos relacionados con actividad física, salud mental o bienestar general.
  Esto refleja interés por actividades guiadas y estructuradas.
- Espacios de descanso dentro de la Universidad (33 estudiantes).
  Varios estudiantes manifestaron la necesidad de un lugar donde descansar entre la jornada laboral y el inicio de clases.
- Incorporación de pausas activas (29 estudiantes).
  Algunos estudiantes sugirieron realizar pequeñas pausas de movimiento durante las clases.

Las respuestas reflejan necesidades reales, coherentes con los resultados cuantitativos. Existe interés en movimiento físico como en herramientas para manejo del estrés y autocuidado. Esto es clave para el diseño de propuesta de mejora.

14. ¿Algún comentario o sugerencia adicional sobre el bienestar estudiantil vespertino?

Esta pregunta busca obtener opiniones adicionales que complementen las propuestas de la pregunta anterior.

Las respuestas de los estudiantes se categorizaron de la siguiente manera:

- Solicitud de una sala de gimnasio (22 estudiantes).
- Más actividades y talleres (17 estudiantes).
- Actividades de convivencia y participación social (15 estudiantes).
- Sin sugerencias adicionales (20 estudiantes).

Los estudiantes no solo solicitan actividad física, sino también espacios de contención y descanso. Esto muestra que el bienestar debe abordarse desde un enfoque integral, físico, mental y emocional. Los datos respaldan la necesidad de intervenciones preventivas y accesibles.

Las respuestas de las preguntas 13 y 14 evidencian que la Universidad podría mejorar significativamente el bienestar de los estudiantes vespertinos.

Los resultados del levantamiento de información aplicado a estudiantes vespertinos de la Universidad de Atacama evidencian que se trata mayoritariamente de una población adulta que compatibiliza estudios con trabajo remunerado, predominantemente en jornadas completas o extensas, lo que configura una alta carga diaria. Esta condición incide directamente en la disponibilidad de tiempo, niveles de cansancio físico y mental, y en la dificultad para sostener prácticas regulares de actividad física fuera del espacio universitario. Si bien se observa una valoración positiva de la actividad física y del autocuidado, su práctica se ve limitada principalmente por factores estructurales como horarios laborales exigentes, clases en jornada vespertina y fatiga acumulada al término del día. En este contexto, la baja participación en actividades físicas no responde a desinterés del estudiantado, sino a restricciones objetivas propias de su realidad formativa y laboral.

Por otra parte, los datos recabados muestran de manera consistente una alta demanda por actividades de bienestar promovidas desde la institución, especialmente aquellas vinculadas a la actividad física, entendida no solo desde una lógica deportiva formal, sino también como espacios de movimiento, pausas activas, recreación y liberación del estrés. Las y los estudiantes manifiestan

interés por contar con instancias guiadas, espacios adecuados y horarios compatibles con su jornada académica vespertina, reconociendo el rol que puede desempeñar la universidad en la promoción de su bienestar integral. En este sentido, el bienestar físico y mental es percibido como un factor clave para el rendimiento académico, la permanencia y la sostenibilidad de las trayectorias formativas, posicionándose como una línea prioritaria de intervención institucional para este segmento del estudiantado.

CAPITULO VI

PROPUESTA DE MEJORA

A partir de los hallazgos descritos, se propone fortalecer una línea institucional de bienestar dirigida específicamente a estudiantes de jornada vespertina, incorporando actividades de actividad física adaptadas a sus tiempos, condiciones laborales y nivel de exigencia académica. Para ello, se sugiere implementar el Plan Vespertino Activo, diseñado bajo los principios de factibilidad, equidad y mínima interrupción académica.

6.1. Justificación de la Propuesta.

El Plan Vespertino Activo se fundamenta rigurosamente en el diagnóstico realizado (Capítulo V), que confirmó que el estudiantado vespertino es una población con una alta carga diaria (82,6% trabaja) y un alto riesgo de sedentarismo (más del 60% inactivo). La propuesta se justifica en tres pilares esenciales:

1. Respuesta a las Barreras Estructurales: El diagnóstico determinó que la Falta de tiempo (63,2%) y el Cansancio (50%) son los principales obstáculos. La estrategia de intervenir con actividades cortas dentro del campus resuelve la barrera horaria, utilizando eficientemente el tiempo que el estudiante ya dedica a la universidad.
2. Alineación Teórica y Conductual: El diseño de micro intervenciones (pausas activas) se sustenta en el Modelo Transteórico, permitiendo que estudiantes con baja Falta de motivación (61,6%) o en etapas iniciales de cambio, inicien el movimiento sin un alto compromiso de esfuerzo.
3. Coherencia Institucional y Demanda: La propuesta se alinea con la Política de Bienestar y Salud Mental de la UDA (2025) y responde a la alta demanda de la comunidad estudiantil por programas adaptados a su horario (74% interesado en participar).

6.2 Objetivo general.

Proponer y evaluar un conjunto de acciones de mejora en la gestión de actividades de bienestar orientadas a la actividad física para estudiantes vespertinos de la Universidad de Atacama, considerando criterios de eficiencia, pertinencia y factibilidad organizacional, mediante indicadores de gestión y satisfacción usuaria.

6.2.1 Objetivos específicos.

1. Diseñar una propuesta de actividades de bienestar físico para estudiantes vespertinos, alineada de sus condiciones laborales, académicas y de disponibilidad horaria.
    - Propuesta asociada: Planificación de talleres de actividad física de corta duración y pausas activas en horarios vespertinos, optimizando el uso de tiempos institucionales y recursos disponibles.
    - Indicadores de seguimiento: Número de actividades planificadas vs ejecutadas.
      Tasa de participación del estudiante vespertino en las actividades programadas.
      Costo promedio por actividad implementada.
2. Optimizar el uso de la infraestructura institucional disponible para la implementación de actividades de bienestar en jornada vespertina.
    - Propuesta asociada: Habilitación y gestión de uso de espacios existentes (salas multiuso, espacios comunes o dependencias deportivas), priorizando la reutilización y adecuación de recursos ya disponibles.
    - Indicadores de seguimiento: Número de espacios institucionales habilitados para uso vespertino.
      Porcentaje de ocupación de los espacios durante el período analizado.
      Relación entre capacidad instalada y uso efectivo de los espacios.
3. Evaluar el nivel de satisfacción del estudiantado vespertino respecto de las actividades de bienestar implementadas, como insumo para la toma de decisiones de gestión.
    - Propuesta asociada: Aplicación de encuesta de satisfacción y percepción de utilidad asociada a las actividades de bienestar físico.
    - Indicadores de seguimiento: Nivel de satisfacción promedio del estudiantado (escala Likert).
      Porcentaje de estudiantes que califican positivamente la oferta de actividades.
      Intención declarada de continuidad o recomendación de las actividades.
4. Analizar la factibilidad operativa y sostenibilidad de las acciones de bienestar desde una perspectiva de gestión administrativa.
    - Propuesta asociada: Evaluación de recursos humanos, financieros y logísticos necesarios para la continuidad de las actividades, incorporando criterios básicos de costo – beneficio.

- Indicadores de seguimiento: Costo operativo total del programa de actividades.
  Disponibilidad de recursos humanos para la ejecución.
  Relación entre costos incurridos y nivel de participación alcanzado.

La vinculación entre propuestas, objetivos e indicadores permite abordar el bienestar del estudiantado vespertino como un proceso de gestión institucional, susceptible de planificación, organización, ejecución y control.

6.3 Acciones de Plan Vespertino Activo.

La ejecución del plan se concentra en la integración del movimiento en el ambiente académico, utilizando el horario preferido por el estudiantado.

Tabla 1: Plan Vespertino

Área de Intervención	Acción Específica	Horario Sugerido	Justificación basada en el diagnóstico
Micro-Intervención	Pausas Activas de Aula (PAA): Sesiones de 5 a 8 minutos de estiramiento y activación neuromuscular guiadas.	Durante la jornada de clases (19:00 - 21:00).	Responde al horario de mayor preferencia (55,4%) y a la principal barrera, la Falta de tiempo. Aborda la demanda cualitativa de pausas activas.
Acondicionamiento	Talleres Vespertinos de Corta Duración (TVCD): Clases de 30-45 minutos (ej. Yoga, Acondicionamiento funcional).	17:00 - 18:00 (Antes de clases) o sábado mañana	Responde a la demanda de Actividades Deportivas y se ubica en los horarios secundarios de preferencia, ofreciendo flexibilidad
Salud Mental	Talleres de Manejo de Estrés: Sesiones de 30 minutos enfocadas en relajación y autocuidado.	Bloque de transición (18:00 - 18:30)	Responde directamente a la segunda mayor motivación para participar: Reducir el estrés (74%).
Infraestructura	Habilitación de Sala Multiuso: Gestión de uso de espacios existentes y adecuación de una sala para TVCD.	Uso prioritario vespertino.	Aborda la demanda cualitativa de contar con infraestructura deportiva.

Fuente: Elaboración propia

6.4 Carta Gantt y Presupuestos.

- Mes 1 – 2: Planificación administrativa, definición de actividades, uso de espacios y recursos.
- Mes 3 – 5: Implementación operativa del programa bienestar.
- Mes 6: Evaluación, control de costos y formulación de mejoras.

Gráfico 12: Carta Gantt

ACTIVIDAD	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Diagnóstico operativo y planificación.						
Diseño del programa de actividades.						
Gestión y habilitación de espacios.						
Contratación Asignación RRHH.						
Difusión y convocatoria estudiantil.						
Ejecución de actividades piloto.						
Monitoreo y control de gestión.						
Evaluación de satisfacción.						
Análisis costo-beneficio.						
Informe final y propuestas de ajuste.						

Fuente: Elaboración propia.

6.4.1 Presupuesto Recursos Humanos.

Tabla 2: Presupuesto

Ítem	Cantidad	Valor $	Total
Monitor actividad física (Sesión)	24 sesiones	$40.000	$960.000
Coordinación administrativa (Horario)	1	$300.000	$300.000
Subtotal RRHH			$1.260.000

Fuente: Elaboración propia.

6.4.2 Presupuesto Recursos materiales y operativos.

Tabla 3: Presupuesto

Ítem	Descripción	Total
Implementos básicos (colchonetas, bandas, pesas, etc.)	Compra única	$250.000
Insumos de apoyo (agua, señaléticas, etc.)	Estimado	$100.000
Subtotal materiales		$350.000

Fuente: Elaboración propia.

6.4.3 Presupuesto Difusión y evaluación.

Tabla 4: Presupuesto

Ítem	Descripción	Total
Material gráfico y difusión digital.	Afiches	$60.000
Instrumentos evaluados (encuestas, análisis)	Estimado	$30.000
Subtotal difusión y evaluación.		$90.000

Fuente: Elaboración propia.

6.4.4 Presupuesto Total estimado.

Tabla 5: Presupuesto Total

Categoría	Total
Recursos Humanos	$1.260.000
Recursos Materiales	$350.000
Difusión y Evaluación	$90.000
Total, Proyecto	$1.700.000

Fuente: Elaboración propia.

6.5 Análisis de Factibilidad y Sostenibilidad.

El presupuesto total estimado para la implementación piloto del Plan Vespertino Activo asciende a $1.700.000.

1. **Factibilidad Operacional:** La operación es factible, ya que el **93%** de los recursos materiales ($350.000) son de compra única (implementos básicos). El costo se concentra en los Recursos Humanos ($1.260.000), indispensables para asegurar la disponibilidad del monitor en el horario crítico vespertino.

2. **Sostenibilidad (Costo-Beneficio):** Desde una perspectiva de gestión, la inversión es altamente eficiente. El costo es bajo si se compara con los beneficios a largo plazo, como la mejora del clima universitario y la salud mental del estudiante. La intervención se posiciona como una herramienta estratégica para la **retención estudiantil**, uno de los indicadores clave de la Universidad, demostrando que el bienestar es un factor de éxito académico y de permanencia, y no solo un gasto operativo.

CAPITULO VII

CONCLUSIONES

El presente trabajo de titulación permitió analizar la situación del estudiantado vespertino de la Universidad de Atacama en relación con sus necesidades de bienestar físico, evidenciando que las limitaciones para la realización de actividad física no se originan en la falta de interés, sino principalmente en factores estructurales asociados a extensas jornadas laborales, horarios académicos vespertinos y niveles de cansancio acumulado. A partir del análisis de los datos levantados, se identificó una demanda explícita por instancias de bienestar promovidas desde la institución, lo que posiciona este ámbito como una oportunidad relevante de mejora desde una perspectiva de gestión administrativa.

La tesis concluye con el diseño del Plan Vespertino Activo (PVA), un conjunto de propuestas de mejora orientadas a la planificación, implementación y evaluación de actividades de bienestar físico, diseñado bajo criterios de eficiencia, uso responsable de recursos y factibilidad operativa. Se validó el cumplimiento de los objetivos al diagnosticar que las principales barreras son la Falta de tiempo (63,2%) y la Falta de motivación (61,6%), y que la intervención más efectiva es durante el horario de clases (19:00-21:00) con actividades de corta duración, alineadas con el Modelo Transteórico del Cambio. La formulación de objetivos, indicadores de seguimiento, Carta Gantt y cálculo presupuestario permitió estructurar un proyecto piloto administrativamente viable, con un costo total de $1.700.000.

De este modo, el estudio aporta evidencia y herramientas concretas para la toma de decisiones institucionales, demostrando que es posible incorporar acciones de bienestar con un impacto significativo en la satisfacción estudiantil, sin incurrir en costos excesivos ni requerimientos complejos de infraestructura. El proyecto es viable y estratégico. Se recomienda a la Universidad formalizar esta inversión, asegurando los recursos para la contratación de Recursos Humanos y utilizando los indicadores de seguimiento propuestos para medir su impacto en la retención estudiantil y el rendimiento académico, contribuyendo así a fortalecer la gestión del bienestar y a promover trayectorias formativas más sostenibles para el estudiantado vespertino.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-Universidad de Atacama. (s.f.). Organización. Disponible en: https://uda.cl/organizacion/ Consultado: 6 de octubre 2025.

-Universidad de Atacama. (2025, enero). Política Institucional de Bienestar y Salud Mental. Disponible en:https://uda.cl/wp-content/uploads/2025/01/POLiTICA-INSTITUCIONAL-DE-BIENESTAR-Y-SALUD-MENTAL.pdf, Consultado: 7 de octubre 2025.

-Universidad de Atacama. (2024). Modelo Educativo 2024. Disponible en: https://pregrado.uda.cl/index.php/modelo-educativo-2024/, Consultado: 6 de octubre 2025.

-QuestionPro. (s.f.). Tamaño de la muestra: cómo calcularlo. Disponible en: https://www.questionpro.com/es/tama%C3%B1o-de-la-muestra.html, Consultado: 11 de octubre 2025.

-Google Inc. (2025). Tú Bienestar Importa. Disponible en: https://forms.gle/qTXhum6CYLmDiHzT7, Consultado: 13 de octubre 2025.

-Creator QR. (s.f.). Generador de códigos QR. Disponible en: https://qrcodecreator.com/cl, Consultado: 13 de octubre 2025.

-Organización Mundial de la Salud. (2023). Actividad física. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity, Consultado: 7 de octubre 2025.

-Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés. Disponible en: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress, Consultado: 7 de octubre 2025.

-Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response, Consultado: 8 de octubre 2025.

-Organización Panamericana de la Salud. (2022). Universidades saludables. Disponible en: https://www.paho.org/es/noticias/28-7-2025-opsoms-impulsa-universidades-saludables-ii-congreso-para-promocion-salud-usac, Consultado: 8 de octubre 2025.

-Organización de las Naciones Unidas. (2015). Salud y bienestar. Consultado en: https://www.un.org/sustainabledevelopment/health/, Consultado: 8 de octubre 2025.

-Organización de las Naciones Unidas. (2015). Educación de calidad. Disponible en: https://www.un.org/sustainabledevelopment/education/, Consultado: 8 de octubre 2025.

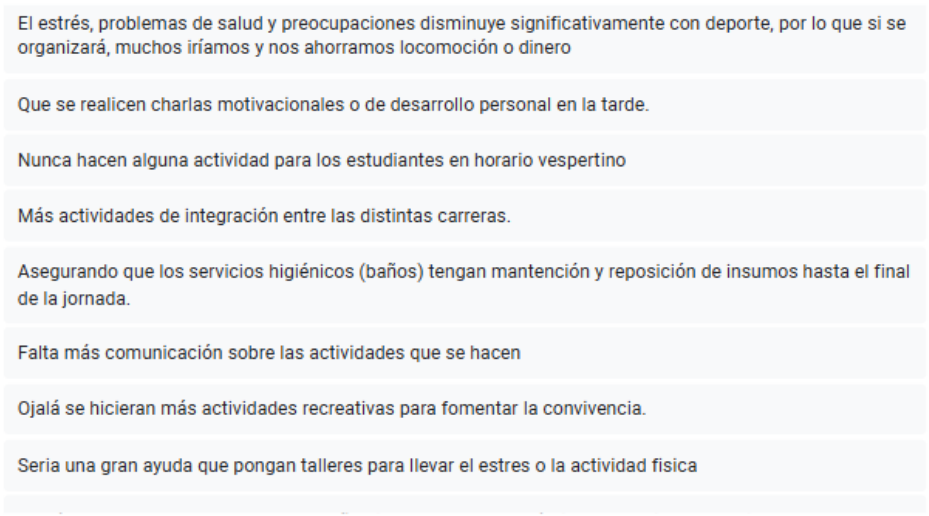
-Urzúa, M.A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. Revista médica de Chile. Disponible en:https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010000300017, Consultado: 7 de octubre 2025.

-Rebolledo, C., & Castillo, D. (2020). Estudiar de noche: expectativas y desafíos de la experiencia universitaria de estudiantes que cursan un programa de pregrado vespertino. Disponible en: https://www.scielo.cl/pdf/caledu/n58/0718-4565-caledu-58-196.pdf, Consultado: 8 de octubre 2025.

-Ministerio de Salud de Chile. (2022). Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Disponible en: https://www.minsal.cl/encuesta-nacional-de-salud-evaluara-60-indicadores-sanitarios-mas-comunes-en-el-pais/, Consultado: 8 de octubre 2025.

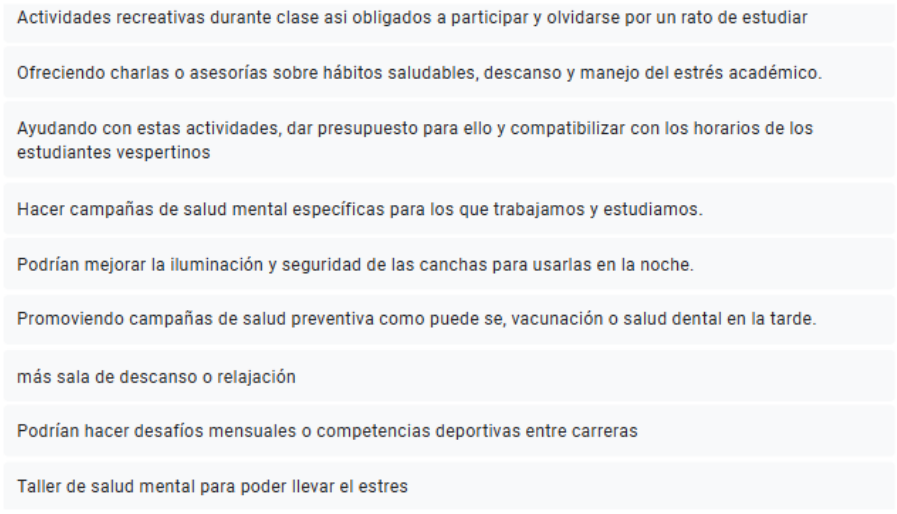
ANEXOS

ANEXO 1: Respuesta abierta pregunta 13: Opinión ¿Cómo podría la universidad mejorar tu bienestar durante la jornada vespertina



Fuente: Elaboración propia

ANEXO 2: Respuesta abierta pregunta 14: ¿Algún comentario o sugerencia adicional sobre el bienestar estudiantil vespertino?



Fuente: Elaboración propia.