



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: XIII Número: 1 Artículo no.:38 Período: 1 de septiembre al 31 de diciembre del 2025

TÍTULO: Hábitos de vida saludables y su impacto en el rendimiento académico: Estudio de caso: estudiantes universitarios en México.

AUTORES:

1. Dra. Ana Isabel Ordóñez Parada.
2. Dr. Carlos Cristian De la Rosa Flores.
3. Máster. Jesús Sáenz Olivas.

RESUMEN: El presente trabajo de investigación se trata de una revisión bibliográfica sistematizada con enfoque descriptivo y método documental, cuyo objetivo fue identificar investigaciones sobre la relación entre hábitos de vida saludables y rendimiento académico en estudiantes universitarios mexicanos. Los estudios coinciden en que existe una relación positiva en hábitos saludables y rendimiento académico. Estos hábitos incluyen alimentación, actividad física, sueño y salud mental. Desayunar diariamente mejora la calidad de vida y los resultados académicos. Algunos estudios sugieren que las instituciones de educación superior deberían implementar programas de promoción de la salud que incluyan orientación nutricional, espacios para la actividad física y acompañamiento psicológico, con el fin de mejorar el bienestar, y por ende, el rendimiento estudiantil.

PALABRAS CLAVES: hábitos de vida saludables, rendimiento académico, estudiantes universitarios, México.

TITLE: Healthy lifestyle habits and their impact on academic performance: Case study: university students in Mexico.

AUTHORS:

1. PhD. Ana Isabel Ordóñez Parada.
2. PhD. Carlos Cristian De la Rosa Flores.
3. Master. Jesús Sáenz Olivas.

ABSTRACT: This research paper is a systematic literature review using a descriptive approach and a documentary method. Its objective was to identify research on the relationship between healthy lifestyle habits and academic performance in Mexican university students. Studies agree that there is a positive relationship between healthy habits and academic performance. These habits include nutrition, physical activity, sleep, and mental health. Eating breakfast daily improves quality of life and academic results. Some studies suggest that higher education institutions should implement health promotion programs that include nutritional guidance, opportunities for physical activity, and psychological support, in order to improve well-being and, consequently, student performance.

KEY WORDS: healthy lifestyle habits, academic performance, university students, Mexico.

INTRODUCCIÓN.

Según Tinto (1993), la permanencia de los estudiantes en la educación superior depende de varios factores, entre ellos su integración académica y social; por eso, es importante analizar los hábitos de vida, ya que influyen directamente en cómo los estudiantes se adaptan al ambiente universitario.

York, Gibson y Rankin (2015) explican que el rendimiento académico debe entenderse como el resultado de varios factores, y no solo de las calificaciones, sino también de cómo el estudiante percibe su desempeño.

Tradicionalmente, se ha atribuido el rendimiento académico a factores cognitivos, tales como la inteligencia, las habilidades de aprendizaje y el uso eficaz de estrategias de estudio; sin embargo, en los últimos años se ha dado más importancia a los hábitos de vida saludables, ya que estos afectan tanto el bienestar general del estudiante como su capacidad para enfrentar las demandas de la vida académica.

Varios estudios, tanto de México como de otros países, han encontrado una relación positiva entre tener hábitos de vida saludables y lograr un mejor desempeño académico en los estudiantes universitarios. Esta relación se ha vuelto más importante en los últimos años debido al aumento de enfermedades crónicas, el estrés relacionado con los estudios y los problemas de salud mental entre los jóvenes.

En México, la información más reciente confirma esta relación. Se ha visto que tener una alimentación balanceada, hacer ejercicio con regularidad, dormir bien y saber manejar el estrés ayuda directamente a mejorar la concentración, la memoria y la motivación, lo que se refleja en un mejor rendimiento escolar.

En un estudio realizado con estudiantes de Medicina en la Ciudad de México, Domínguez-González, Guzmán-Valdivia y Linares-Rivera (2018) observaron que quienes desayunaban diariamente y reportaban una buena calidad de vida obtenían mejores calificaciones.

Desde el enfoque de la salud pública, los hábitos de vida saludables se definen como aquellas conductas cotidianas que promueven el bienestar físico, mental y social. Entre estos hábitos se incluyen una alimentación balanceada, la actividad física regular, el descanso adecuado, la reducción del consumo de sustancias nocivas (alcohol, tabaco, drogas) y el manejo adecuado del estrés.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), una dieta saludable no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino también al óptimo funcionamiento cognitivo y emocional, aspectos esenciales para el desempeño académico. Estas capacidades resultan indispensables en un entorno universitario caracterizado por altos niveles de exigencia, competencia y presión por obtener resultados.

Una revisión sistemática de estudios realizados en distintas regiones del mundo ha evidenciado que los estudiantes universitarios que practican hábitos saludables tienden a obtener mejores promedios académicos, mayor satisfacción personal y menor probabilidad de desarrollar ansiedad, depresión o conductas de riesgo; por ejemplo, el estudio de Domínguez-González et al. (2018) menciona que quienes desayunan regularmente y perciben una buena calidad de vida obtienen calificaciones superiores en comparación con aquellos que omiten el desayuno o mantienen estilos de vida poco saludables.

Este hallazgo coincide con estudios realizados en Perú (Palomino Orizano et al., 2021), Colombia (González Porras et al., 2020) y España (Gimeno-Tena & Esteve-Clavero, 2021), los cuales confirman la existencia de una relación directa entre el consumo frecuente de frutas y verduras, la práctica de ejercicio físico y una adecuada calidad del sueño con el rendimiento académico.

La alimentación es un factor muy importante para el buen funcionamiento del cerebro. No consumir suficientes nutrientes como hierro, zinc, vitaminas del complejo B y grasas saludables puede afectar la forma en que el cerebro trabaja, lo que influye en la atención y la memoria. En México, se ha visto que muchos estudiantes universitarios tienen una dieta baja en estos nutrientes, lo cual podría afectar su rendimiento escolar. Hernández Hernández et al. (2020) encontraron que más del 70% de los estudiantes cree que su alimentación influye directamente en cómo les va en la escuela.

Otro factor muy importante es el sueño, ya que ayuda al cuerpo a recuperarse, fortalece el sistema inmunológico y permite que la memoria se consolide. Dormir poco por varios días seguidos puede provocar irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas de aprendizaje y cambios en el estado de ánimo.

Maytorena y González (2020) encontraron, que durante los exámenes, muchos estudiantes universitarios duermen menos, tienen un sueño poco profundo o interrumpido, y usan en exceso el celular u otros dispositivos, lo que afecta su rendimiento escolar y su bienestar emocional. El sueño insuficiente, junto con una mala alimentación y el sedentarismo, constituye uno de los factores de riesgo más prevalentes en esta población.

El sedentarismo, definido como la realización de actividades con bajo gasto energético (como ver televisión, estudiar sentado o utilizar dispositivos móviles durante largos períodos), ha sido identificado por la Organización Mundial de la Salud como el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel global. En el ámbito universitario, este estilo de vida se asocia con sobrepeso, fatiga, problemas musculoesqueléticos y disminución de la capacidad de atención. Morales et al. (2018) encontraron que el 44% de los

estudiantes de Enfermería en el Estado de México presentaban bajos niveles de actividad física, descanso insuficiente y elevados niveles de estrés. A pesar de que el índice de masa corporal promedio se mantuvo dentro del rango normal, la calidad del sueño fue deficiente, el nivel de estrés elevado y los hábitos alimenticios inadecuados.

Es importante tomar en cuenta los factores psicosociales que influyen en los hábitos de los estudiantes. La presión escolar, los problemas familiares, la falta de habilidades para organizar el tiempo y controlar el estrés, así como la necesidad de estudiar y trabajar al mismo tiempo, son obstáculos que dificultan el autocuidado. Ramírez et al. (2021) señalan que muchos estudiantes saben que deben alimentarse bien y dormir lo suficiente, pero no lo logran por factores como largas jornadas académicas, estrés constante, ansiedad por obtener buenos resultados y falta de recursos.

Los factores socioeconómicos influyen de forma determinante. En muchas universidades públicas mexicanas, los estudiantes provienen de contextos vulnerables en los que una alimentación saludable no representa una prioridad inmediata. La elección de alimentos económicos y de rápida preparación, aunque pobres en nutrientes, responde a necesidades económicas y logísticas. Ante esta situación, algunas instituciones educativas han comenzado a implementar estrategias de apoyo como comedores subsidiados, programas de actividad física y talleres de manejo del estrés.

La Universidad Nacional Autónoma de México; por ejemplo, ha promovido campañas sobre alimentación saludable y pausas activas; sin embargo, su alcance sigue siendo limitado. Estas iniciativas, aunque valiosas, requieren de una estructura institucional más sólida, con políticas transversales que integren la promoción del bienestar en la vida académica cotidiana.

Los estudios también señalan que reforzar el apoyo, por parte de las instituciones, es clave para ayudar a los estudiantes a tener hábitos de vida saludables. León Sinche et al. (2022) encontraron que los programas que promueven una buena alimentación, el ejercicio regular y el apoyo psicológico no solo mejoran la salud física y emocional, sino que también ayudan a que los estudiantes tengan mejor

rendimiento escolar, más compromiso y motivación. Contar con tutorías, orientación nutricional y apoyo psicológico se considera un factor que puede prevenir el abandono escolar.

En México, aún existen pocos estudios que se centren en la población universitaria y que analicen de manera integral los distintos aspectos que conforman un estilo de vida saludable; en particular, se necesita más investigación que combine datos numéricos (como encuestas sobre hábitos y rendimiento escolar) con información más personal (como entrevistas, grupos de discusión o relatos de vida), para comprender mejor lo que piensan los estudiantes, los retos que enfrentan y qué los motiva a cuidar su salud.

DESARROLLO.

Justificación del estudio.

Analizar la relación entre los hábitos de vida y el rendimiento académico es de gran importancia, ya que permite identificar factores que pueden modificarse para mejorar el éxito de los estudiantes. A diferencia de otros elementos como el nivel socioeconómico o el entorno familiar, los hábitos pueden cambiarse a través de intervenciones educativas, campañas de concientización y programas de apoyo por parte de las instituciones.

La educación universitaria no debe enfocarse únicamente en lo académico, sino también en formar personas íntegras, saludables, críticas y comprometidas con su entorno.

Este trabajo es especialmente relevante en el contexto actual, donde han aumentado los problemas relacionados con la salud mental, la mala alimentación y la falta de actividad física, sobre todo después de la pandemia de COVID-19. Conocer qué hábitos afectan más el desempeño escolar ayudará a las universidades a crear programas específicos para promover la salud, evitar el abandono escolar y mejorar el bienestar de los estudiantes.

Objetivo general.

Identificar la relación entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico en estudiantes universitarios mexicanos, a partir de una revisión sistemática de literatura científica.

Hipótesis.

Se plantea que los estudiantes universitarios que tienen hábitos de vida saludables tienden a lograr un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que llevan estilos de vida poco saludables o con conductas de riesgo.

Alcances.

Este trabajo tiene como alcance reunir y organizar la evidencia disponible en estudios realizados en México, así como aportar información útil para diseñar políticas institucionales enfocadas en el bienestar y desarrollo integral del estudiantado.

Desarrollo metodológico.

Se trata de una revisión bibliográfica sistematizada con enfoque descriptivo y método documental, de tipo transeccional.

Fuentes de información.

La búsqueda se realizó en las bases de datos Dialnet, SciELO y Medline/PubMed, seleccionadas por su relevancia en las áreas de salud, educación y ciencias sociales. En total, se identificaron 24 artículos, de los cuales 10 cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

Criterios de inclusión.

1. Publicaciones realizadas entre los años 2018 y 2024.
2. Estudios enfocados exclusivamente en estudiantes universitarios en México.

3. Investigaciones que analizaran directamente hábitos de vida saludables (como alimentación, sueño, ejercicio, consumo de sustancias y salud mental) y su relación con el rendimiento académico.

4. Artículos en español y con acceso completo al texto.

Criterios de exclusión.

1. Estudios realizados fuera del contexto mexicano.
2. Artículos que no relacionaran explícitamente los hábitos saludables con el rendimiento académico.
3. Revisiones sistemáticas o metaanálisis (para evitar duplicación de datos).

Proceso de búsqueda y selección.

Se usaron combinaciones de palabras clave como “hábitos de vida saludables”, “rendimiento académico”, “estudiantes universitarios” y “México”. También se aplicaron filtros por año de publicación y país. La búsqueda inicial arrojó 24 artículos; después de aplicar los criterios de selección, se eligieron 10 para su análisis detallado.

Síntesis de la información.

Los artículos seleccionados se organizaron en una matriz de análisis con los siguientes elementos: título, autor(es), instrumento metodológico, hallazgos principales, DOI, año de publicación, y estado de la República Mexicana donde se realizó el estudio. Esta sistematización permitió construir una discusión crítica sobre las principales tendencias, vacíos y aportes en la literatura científica nacional.

Tabla 1. Revisión bibliográfica sobre hábitos de vida saludables y rendimiento académico.

Título	Autor(es)	Instrumento	Resultados	DOI	Año	Estado
Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en	Ojeda Ramírez et al. (2020)	Modelación del rendimiento escolar dependiente de	La relación entre HVS y rendimiento escolar requiere considerar	https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544	2020	Veracruz

Título	Autor(es)	Instrumento	Resultados	DOI	Año	Estado
estudiantes universitarios		hábitos saludables (alimentación, ejercicio, manejo del estrés)	variables como sexo y avance en estudios.			
Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento por COVID-19 en universitarios mexicanos	González Lomelí et al. (2022)	Encuesta con cuestionarios de agencia personal y hábitos alimenticios	Los estudiantes que mantuvieron hábitos alimenticios saludables y realizaron ejercicio físico regularmente, reportaron una mejor percepción de salud general y rendimiento académico.	https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.421	2022	Noroeste de México
Hábitos alimenticios e impacto en rendimiento académico en estudiantes de Farmacia	Hernández Hernández et al. (2020)	Encuesta online a 94 estudiantes	Cerca del 50% desayuna regularmente; menos de la mitad consume frutas/verduras; 76% considera que dieta impacta rendimiento.	https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3256	2020	Pachuca, Hidalgo
Correlación entre funciones ejecutivas, rendimiento académico y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios	Chávez-Hernández (2023)	Evaluación de rendimiento, comportamiento alimenticio e IMC en 1903 estudiantes	Correlaciones significativas entre funciones ejecutivas, rendimiento y hábitos alimenticios.	https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1268302	2023	Ciudad de México

Título	Autor(es)	Instrumento	Resultados	DOI	Año	Estado
Hábitos de vida saludable y autoeficacia en universitarios de Mérida	Góngora y De Lille (2024), .	Test FANTÁSTICO y Escala de Autoeficacia General	Los estudiantes con mayor autoeficacia percibida tienden también a mantener estilos de vida más saludables, lo cual influye positivamente en su rendimiento académico.	https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11788	2024	Mérida, Yucatán
Validación de escala de estilos de vida saludable en estudiantes mexicanos	Zavaleta-Abad et al. (2023)	Validación de herramienta para evaluar estilos de vida	La mayoría presenta hábitos medianamente saludables, lo que podría influir en rendimiento académico.	https://doi.org/10.6018/eglobal.556921	2023	Xalapa, Veracruz
Hábitos alimentarios y rendimiento académico	Ramírez et al. (2021)	Instrumento ad hoc centrado en aspectos alimentarios	Falta desarrollo de habilidades autogestivas; se recomienda promover competencias y mejorar hábitos alimentarios.	https://doi.org/10.53436/7x21PiC5	2021	Valle de Toluca
Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios	Botello Márquez et al. (2018)	Cuestionario y estadística descriptiva	Necesidad de trabajo detallado en orientación sobre alimentación y estilos de vida para mejorar rendimiento.	https://doi.org/10.33064/39lm20181334	2018	Querétaro

Título	Autor(es)	Instrumento	Resultados	DOI	Año	Estado
Influencia de la alimentación en el rendimiento académico en estudiantes de Ciencias de la Salud	Feregrino Reyes et al. (2024)	Evaluación de dieta, rendimiento, sueño, estrés y nivel socioeconómico	Dieta saludable correlaciona positivamente con buen rendimiento académico.	—	2024	Guadalajara, Jalisco
Frecuencia del desayuno y su asociación con rendimiento académico en población universitaria (México)	Atasi et al. (2024)	Estudio analítico transversal con encuesta (n = 498)	Desayunar siempre asociado a mejor rendimiento; OR = 6.88 riesgo si nunca desayuna	https://doi.org/10.14306/renhyd.28.3.219 <u>7</u>	2024	Puebla

Fuente: Elaboración Propia.

CONCLUSIONES.

La presente investigación se enfocó en identificar estudios recientes que abordaran la relación entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico en estudiantes universitarios mexicanos. La búsqueda se realizó en las bases de datos Dialnet, SciELO y Medline/PubMed, obteniéndose un total de diez artículos que cumplieran con los criterios de inclusión (publicados entre los años 2018 y 2024), todos desarrollados en México.

Los resultados evidencian una relación significativa entre los hábitos de vida saludables y el desempeño académico. Ramírez et al. (2021) destacan que factores como la alimentación, el sueño, la actividad física y el manejo del estrés influyen directamente en el rendimiento escolar. Aquellos estudiantes que reportan prácticas saludables tienden a tener una percepción más positiva de su propio desempeño.

Feregrino-Reyes et al. (2024) concluyen que una dieta balanceada rica en frutas, verduras y proteínas, y baja en alimentos ultra procesados se asocia con un mejor rendimiento académico; asimismo, dormir entre 7 y 9 horas diariamente se relaciona con una mayor atención y disposición para el estudio, mientras que el insomnio se vincula con dificultades de concentración y organización.

Aunque se reconoce ampliamente el valor de la actividad física, su práctica regular es limitada, en gran medida por la falta de tiempo y la carga académica; no obstante, quienes realizan ejercicio con frecuencia reportan mejor estado de ánimo y menores niveles de estrés, lo cual repercute positivamente en su desempeño académico.

Diversos estudios también coinciden en que los estudiantes que desayunan diariamente y mantienen un estilo de vida saludable tienden a obtener mejores calificaciones que aquellos que omiten esta comida. Atasi et al. (2024), por ejemplo, encontraron que quienes no desayunan tienen casi siete veces más riesgo de presentar bajo rendimiento escolar.

Cabe destacar, que a pesar de la clara asociación entre hábitos saludables y desempeño académico, algunos estudiantes con estilos de vida poco saludables logran mantener un rendimiento aceptable. Esto sugiere que otros factores como la motivación, las estrategias de estudio y el contexto socioeconómico también influyen, en línea con lo planteado por Díaz Cárdenas et al. (2017), quienes proponen una visión integral que considere dimensiones personales, sociales y ambientales.

En general, los hábitos de vida saludables especialmente la alimentación, el sueño y el manejo del estrés se vinculan directamente con un mejor desempeño académico. Los estudiantes que adoptan estos hábitos tienden a percibir una mayor eficacia personal en su aprendizaje, lo que indica que el bienestar físico y mental es un componente clave de la productividad académica.

Entre las principales barreras para adoptar hábitos saludables destacan la falta de tiempo, el estrés académico y la desorganización personal. Aunque no son el único factor determinante, estos hábitos representan un pilar esencial en el desarrollo integral del estudiante universitario.

Botello Márquez et al. (2018) también subrayan la importancia de brindar orientación adecuada a los estudiantes respecto a la alimentación y los estilos de vida saludables, como estrategia para optimizar su rendimiento académico.

Los hallazgos de esta revisión son coherentes con el modelo de Tinto (1993), quien plantea que la permanencia estudiantil está estrechamente relacionada con la integración académica y social, factores que pueden estar mediados por hábitos de vida saludables. Igualmente, York, Gibson y Rankin (2015) sostienen una visión multifactorial del éxito académico, que considera tanto los logros objetivos como la percepción subjetiva del rendimiento, lo cual refuerza la pertinencia de estudiar los hábitos saludables dentro de esta ecuación.

Recomendación final.

Se recomienda que las instituciones de educación superior implementen programas integrales de promoción de la salud, que incluyan orientación nutricional, espacios adecuados para la actividad física y servicios de acompañamiento psicológico. Estas estrategias pueden contribuir no solo al bienestar general del estudiantado, sino también a la mejora del rendimiento académico y a la prevención del abandono escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Atasi, M., Hernández, P., & Rivera, C. (2024). Frecuencia del desayuno y su asociación con el rendimiento académico en población universitaria (México). *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 28(3), 219–230. <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.3.2197>
2. Chávez-Hernández, M. E. (2023). Correlation of executive functions, academic achievement, eating behavior and eating habits in university students of Mexico City. *Frontiers in Education*, 8, Article 1268302. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1268302>.

3. Díaz Cárdenas, M., López Sánchez, P., & Gómez Martínez, A. (2017). Influencia de los hábitos alimenticios, sueño y actividad física en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Educación*, 12(3), 45–58.
4. Domínguez-González, A. D., Guzmán-Valdivia, G., & Linares-Rivera, E. (2018). Desempeño académico y su relación con calidad de vida y hábitos saludables. *Educación Médica Superior*, 33(2).
5. Feregrino-Reyes, Y., Arceo-Sandoval, N. P., Rentería-De Alba, M. F., Alzaga-Pérez, A. N., & Delgado-Lara, D. L. C. (2024). Influencia de la alimentación en el rendimiento académico en los estudiantes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud. *MILEEES: Metodología, Instrumentación, Lógica, Estadística, Evidencias y Epistemología en Salud*, 1(18), 45–59.
6. Gimeno-Tena, A., & Esteve-Clavero, A. (2021). Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(2), 61–66. <https://doi.org/10.12873/412gimenotena>
7. Góngora, C. A., & De Lille, M. (2024). Hábitos de vida saludable y autoeficacia en universitarios de un campus de una universidad pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 5926–5937. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11788.
8. González Lomelí, D., Sepúlveda Moreno, C. O., Maytorena Noriega, M. D., Fuentes Vega, M. D., & González Valencia, D. G. (2022). Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios mexicanos. *Psicumex*, 12(1). <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.421>.
9. González Porras, R. A., Díaz, L. M., & Cárdenas, L. A. (2020). Relación entre actividad física, alimentación y rendimiento académico en estudiantes colombianos. *Revista Colombiana de Educación*, 39(1), 57–72.
10. Hernández Hernández, D., Prudencio Martínez, M. de L., Téllez Girón Amador, N. I., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Beltrán Rodríguez, M. G., López Pontigo, L., & Reynoso Vázquez, J. (2020).

Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295–306.

<https://doi.org/10.19230/jonnpr.325>.

11. León Sinche, J. C., Maldonado Palacios, I. A., Ríos Quiñónez, M. B., Tomalá Ruiz, R. D., & Vizcaíno Zúñiga, P. I. (2022). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico. *Revista Científica Digital de la Universidad de Guayaquil*, 15(4), 123–137. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=904727>.
12. Maytorena, M. de los Ángeles, & González Lomelí, D. (2020). Escala de agencia personal en educación superior: diseño y validación. *PSICUMEX*, 10(1), 39–60. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i1.338>.
13. Morales, M., Gómez, M. V., García, C. R., Chaparro-Díaz, L., & Carreño-Moreno, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, 14–24. <https://doi.org.10.18270/rce.v16i13.230>
14. Ojeda Ramírez, M. M., Muñoz León, J. J., & Menéndez Acuña, E. P. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 2(15), 34–44. <https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>.
15. Organización Mundial de la Salud. (2020). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
16. Palomino Orizano, J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82–92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
17. Ramírez, J. L., Hernández, M. A., & Torres, F. R. (2021). Relación entre manejo del estrés, hábitos de estudio y desempeño académico en jóvenes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 9(1), 23–37.

18. Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). University of Chicago Press.
19. York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). *Defining and measuring academic success*. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 20(5), 1–20. <https://doi.org/10.7275/hz5x-tx03>
20. Zavaleta-Abad, J., Méndez-Ríos, M., & Pérez-González, F. (2023). Validación de escala de estilos de vida saludable en estudiantes universitarios mexicanos. *Enfermería Global*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.6018/eglobal.556921>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Ana Isabel Ordóñez Parada**. Doctora en Administración Pública. Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Contaduría y Administración, México. Profesora de Tiempo Completo e Investigadora. Correo electrónico: aordonez@uach.mx, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6751-7018>
2. **Carlos Cristian De la Rosa Flores**. Doctor en Administración, Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Contaduría y Administración, México. Profesor de Tiempo Completo e Investigador. Correo electrónico: cdeklarosa@uach.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8278-5283>.
3. **Jesús Sáenz Olivas**. Maestro en Administración de Recursos Humanos. Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Contaduría y Administración, México. Profesor de Tiempo Completo e Investigador. Correo electrónico: jsaenzo@uach.mx, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4873-383X>

RECIBIDO: 12 de julio del 2025.

APROBADO: 8 de agosto del 2025.