



Salud integral y formación profesional: análisis documental desde tres disciplinas del bienestar

Holistic Health and Vocational Training: A Literature Review from Three Disciplines of Well-Being

Alejandro Ruiz-Bernés

abernes@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-2493-8306>

Martín Carlos Martínez Segura

seguramcarlos@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0008-3153-1919>

Remigio Miramontes Del Real

remigiomiramontes@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0006-7730-3482>

Herica Arias Mojarro

herica.arias@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0000-4537-8347>

Universidad Autónoma de Nayarit
Unidad Académica de Salud Integral
Tepic, Nayarit, México.

Resumen

La formación profesional en ciencias de la salud enfrenta el reto de articular el conocimiento disciplinar con el bienestar integral de los futuros profesionales. Este documento presenta un análisis documental sobre la relación entre salud integral y formación profesional en tres licenciaturas de la Universidad Autónoma de Nayarit: Nutrición, Terapia Física y Cultura Física y Deporte. Mediante una revisión de literatura científica (2021-2026), se identifican tensiones entre el conocimiento teórico y la práctica cotidiana de hábitos saludables, brechas en competencias clínicas y transversales, y la necesidad de modelos interdisciplinarios de bienestar universitario. Los hallazgos evidencian que los estudiantes no siempre traducen el capital teórico adquirido en su propio estilo de vida, lo que plantea implicaciones directas para el diseño curricular y la promoción de la salud en las instituciones de educación superior.

Palabras clave: bienestar; estudiante; educación sanitaria.

Abstract

Professional training in health sciences faces the challenge of articulating disciplinary knowledge with the integral well-being of future professionals. This chapter presents a documentary analysis of the relationship between integral health and professional training in three undergraduate programs at the Universidad Autónoma de Nayarit: Nutrition, Physical Therapy, and Physical Culture and Sports. Through a review of scientific literature (2021–2026), it identifies tensions between theoretical knowledge and the daily practice of healthy habits, gaps in clinical and transversal competencies, and the need for interdisciplinary university well-being models. Findings show that students do not always translate acquired theoretical knowledge into their own lifestyle, which has direct implications for curricular design and health promotion in higher education institutions.

Keyword: welfare; student; health education.

Introducción

La formación de profesionales en el campo de la salud representa un proceso complejo que trasciende la adquisición de contenidos técnicos, pues implica también el desarrollo de hábitos de vida saludable que el propio estudiante habrá de promover en su ejercicio profesional futuro (Chávez et al., 2026). La Unidad Académica de Salud Integral de la Universidad Autónoma de Nayarit reúne tres licenciaturas —Nutrición, Terapia Física y Cultura Física y Deporte— cuyo objeto de estudio converge en el bienestar humano, pero que han sido investigadas de manera predominantemente aislada, sin una mirada integradora que permita comparar sus hallazgos formativos (Jiménez, 2021). Esta fragmentación disciplinar limita la comprensión de fenómenos comunes, como la brecha entre el conocimiento teórico y la práctica personal de hábitos saludables, documentada de forma recurrente en estudiantes de nutrición (Chávez et al., 2026).

En el ámbito de la Terapia Física, la literatura reciente resalta la relevancia de la simulación clínica mediada por tecnología como estrategia para el desarrollo de competencias prácticas seguras antes del contacto con pacientes reales (Meneses & Jiménez, 2024). De manera paralela, la disciplina de Cultura Física y Deporte enfrenta el desafío de consolidar en sus propios estudiantes el hábito de la actividad física que después habrán de fomentar en la sociedad, encontrándose que, si bien una mayoría practica actividad física de forma regular, persiste un porcentaje relevante de inactividad justificada por la carga académica (Jiménez, 2021). A ello se suma evidencia sobre tendencias de acondicionamiento físico en México que documentan una creciente preocupación poblacional por la prevención en salud tras la pandemia por COVID-19 (Gómez et al., 2022).

Adicionalmente, estudios sobre competencias transversales en Ciencias de la Salud señalan que, más allá del dominio técnico específico de cada disciplina, existen vacíos formativos comunes en materia de autoeficacia, liderazgo y habilidades para la vida que resultan igualmente relevantes para el bienestar del propio estudiante (San Martín et al., 2026). Este panorama plantea la pregunta de investigación que orienta el presente capítulo: ¿cómo se relaciona la salud integral

con la formación profesional en las licenciaturas en Nutrición, Terapia Física y Cultura Física y Deporte, de acuerdo con la evidencia documental publicada durante los últimos cinco años? El objetivo del capítulo es analizar, mediante una revisión documental, las convergencias y particularidades en la relación entre salud integral y formación profesional en las tres disciplinas señaladas, con el propósito de identificar implicaciones para el diseño curricular y la promoción de la salud en la educación superior.

Metodológicamente, este capítulo se desarrolla como un análisis documental que integra literatura científica publicada entre 2021 y 2026, localizada en bases de datos y repositorios institucionales, considerando estudios sobre las tres disciplinas de interés y ejes transversales de bienestar universitario, priorizando fuentes con datos empíricos y revisiones sistemáticas recientes.

Desarrollo

Resultados

En Nutrición, la evidencia documental muestra una disociación entre el conocimiento teórico adquirido durante la formación profesional y la práctica alimentaria cotidiana de los propios estudiantes. Un estudio descriptivo, observacional y transversal realizado con estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Regional del Sureste encontró un índice de masa corporal promedio de $26.1 \pm 3.7 \text{ kg/m}^2$, junto con un consumo diario elevado de tortillas, lácteos y pan dulce, pero bajo en frutas, pescado y verduras (Chávez et al., 2026). Las entrevistas complementarias revelaron barreras prácticas expresadas por los propios estudiantes, como horarios universitarios sobrecargados que impiden cocinar o ejercitarse, lo cual evidencia que la formación teórica no garantiza por sí sola la adopción de hábitos saludables (Chávez et al., 2026).

En Terapia Física, la formación clínica ha evolucionado hacia el uso de simulación mediada por tecnología como recurso pedagógico central. Una revisión sistemática con enfoque *PRISMA*, que analizó 19 investigaciones con una muestra combinada de 1,126 participantes, concluyó que la simulación clínica fortalece la

cognición situada del estudiante, reconociéndolo como eje central del proceso formativo y posicionando al docente como mediador clave (Meneses & Jiménez, 2024). Este hallazgo resulta relevante porque desplaza el enfoque exclusivamente memorístico hacia un modelo de aprendizaje experiencial que replica condiciones reales de atención en salud, preparando al estudiante tanto en destrezas técnicas como en el manejo de la incertidumbre clínica (Meneses & Jiménez, 2024).

En Cultura Física y Deporte, los estudiantes muestran niveles relativamente altos de práctica de actividad física propia, aunque no exentos de inconsistencias. En un estudio con 100 estudiantes de la *Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte* de la *Universidad de San Carlos de Guatemala*, el 93% declaró realizar actividad física, el 81% la práctica con una frecuencia aceptable según los parámetros de la Organización Mundial de la Salud, y el 100% señaló realizarla por motivos de salud (Jiménez, 2021). No obstante, un 21% de los estudiantes reportó no haber consolidado el hábito de ejercicio dentro de su rutina diaria, atribuyéndolo principalmente a la pereza y la falta de tiempo (Jiménez, 2021). En el contexto mexicano, la Encuesta Nacional de Tendencias Fitness 2022, aplicada a 918 instructores de acondicionamiento físico, identificó como tendencias principales los programas de pérdida de peso, el entrenamiento funcional y personalizado, y la adaptación de servicios tras la pandemia por COVID-19, lo que refleja una mayor preocupación social por la prevención en salud vinculada al ejercicio (Gómez et al., 2022).

Como eje transversal a las tres disciplinas, un estudio cuantitativo con 101 estudiantes universitarios españoles de Enfermería, Fisioterapia y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte encontró que quienes cursan Ciencias de la Actividad Física y del Deporte reportan una autoeficacia significativamente mayor en liderazgo emprendedor en comparación con sus pares de Fisioterapia y Enfermería (San Martín et al., 2026). Este resultado sugiere que las competencias transversales, aunque relevantes para el bienestar y el desempeño profesional integral, no se desarrollan de manera homogénea entre las distintas disciplinas de la salud, lo que

representa una brecha formativa que trasciende los contenidos técnicos específicos de cada licenciatura (San Martín et al., 2026).

Discusiones

Al comparar los hallazgos de las tres disciplinas, se observa un patrón común: la posesión de conocimiento teórico especializado no se traduce automáticamente en la adopción de conductas saludables por parte del propio estudiante. En Nutrición esto se manifiesta como una contradicción entre el dominio conceptual de la alimentación saludable y patrones dietéticos deficientes en la práctica personal (Chávez et al., 2026), mientras que en Cultura Física y Deporte se traduce en un porcentaje significativo de estudiantes que, pese a formarse como promotores de la actividad física, no logran consolidar el hábito en su vida cotidiana (Jiménez, 2021). Esta convergencia sugiere que el problema no es exclusivamente curricular, sino que responde también a condiciones estructurales del entorno universitario, como la carga horaria y la organización del tiempo académico, factores señalados de forma recurrente en ambos estudios (Chávez et al., 2026; Jiménez, 2021).

En contraste, la Terapia Física muestra una vía distinta de fortalecimiento del bienestar formativo, centrada no en hábitos personales de salud sino en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje clínico. La adopción de la simulación clínica como estrategia pedagógica reduce la ansiedad asociada al primer contacto con pacientes reales y fortalece la seguridad percibida del estudiante en un entorno controlado (Meneses & Jiménez, 2024), lo cual dialoga con los hallazgos sobre autoeficacia reportados en estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, aunque en este último caso dicha autoeficacia se orienta al liderazgo emprendedor más que a la práctica clínica (San Martín et al., 2026). Esta diferencia pone de relieve que el concepto de "bienestar en la formación profesional" no es unívoco entre disciplinas: en unas se relaciona con hábitos de salud física y alimentaria, y en otras con la confianza percibida para el desempeño de roles profesionales futuros.

La comparación entre las tres disciplinas también evidencia una oportunidad no explorada suficientemente en la literatura: el diseño de estrategias formativas interdisciplinarias que aborden de manera conjunta la salud física, la alimentación y las competencias clínicas y de liderazgo, en lugar de tratarlas como fenómenos aislados propios de cada licenciatura (Gómez et al., 2022; San Martín et al., 2026). La evidencia de tendencias fitness pospandemia y de simulación clínica tecnológica sugiere, además, que la incorporación de herramientas tecnológicas puede constituir un puente común para fortalecer tanto los hábitos saludables como las competencias prácticas en las tres disciplinas de la Unidad Académica de Salud Integral (Gómez et al., 2022; Meneses & Jiménez, 2024).

Conclusiones

El presente análisis documental partió de la pregunta sobre cómo se relaciona la salud integral con la formación profesional en las licenciaturas en Nutrición, Terapia Física y Cultura Física y Deporte, con el objetivo de identificar convergencias y particularidades disciplinares a partir de evidencia publicada entre 2021 y 2026. Los principales resultados muestran que, en las tres disciplinas, el conocimiento teórico especializado no garantiza por sí mismo la adopción de conductas de bienestar en los propios estudiantes, evidenciándose brechas entre el saber académico y la práctica personal, particularmente en Nutrición y en Cultura Física y Deporte (Chávez et al., 2026; Jiménez, 2021). En Terapia Física, en cambio, el bienestar formativo se vincula más con la calidad pedagógica del proceso clínico, destacando el papel de la simulación tecnológica en el desarrollo de competencias seguras (Meneses & Jiménez, 2024), mientras que las competencias transversales de autoeficacia y liderazgo emergen como un eje diferenciador entre disciplinas que merece mayor atención curricular (San Martín et al., 2026).

Estos hallazgos tienen implicaciones directas para la Unidad Académica de Salud Integral de la Universidad Autónoma de Nayarit, pues sugieren la pertinencia de diseñar estrategias formativas interdisciplinarias que integren la promoción de hábitos saludables, el fortalecimiento de competencias clínicas mediante tecnología y el desarrollo de competencias transversales, en lugar de abordar estos

componentes de manera fragmentada por licenciatura. Se recomienda que futuras investigaciones profundicen en estudios comparativos directos entre las tres disciplinas dentro de una misma institución, lo que permitiría contrastar de manera más precisa los factores estructurales y curriculares que inciden en la salud integral de los futuros profesionales del bienestar.

Referencias

- Chávez, A. G., Cueto, A., Cruz, E., & Jiménez, A. S. (2026). Evaluación nutricional como indicador asociado al rendimiento académico en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 7(1), 233-244. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v7i1.967>
- Gómez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo, A. R., & Aguirre, L. E. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Jiménez, G. I. (2021). Cultura Física como proyección de salud, en estudiantes de ECTAFIDE. *Revista Docencia Universitaria*, 2(1), 40-50. <https://doi.org/10.46954/revistadusac.v2i1.23>
- Meneses, C. Y., & Jiménez, I. (2024). La formación en simulación clínica mediada por tecnología y su aporte a la cognición situada para fisioterapeutas: una revisión. *Retos*, 60, 672-680. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.107735>
- San Martín, P., Hortiguera, D., Amatria, M., & Arroyo, R. (2026). La Importancia de las Competencias Transversales en la Educación Universitaria: Autoeficacia para el Liderazgo Emprendedor en Ciencias de la Salud. *Revista Complutense de Educación*, 37(2), 233-256. <https://doi.org/10.5209/rced.100258>

Certificado de evaluación por pares

La Editorial UTP, con Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas, por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) en México; **indexada en catálogos de calidad internacional**. Que, teniendo como **base fundamental el desarrollo del potencial humano**, es líder en el desarrollo y divulgación de producción científica, tecnológica y educativa con altos estándares de calidad en contextos locales, nacionales e internacionales, a través de publicaciones de artículos en revistas, libros, capítulos de libros, recursos educativos, conferencias y congresos.

CERTIFICA

Que el artículo titulado **“Salud integral y formación profesional: análisis documental desde tres disciplinas del bienestar”** presentado por los autores **Alejandro Ruiz-Bernés, Martín Carlos Martínez Segura, Remigio Miramontes Del Real y Herica Arias Mojarro** ha sido sometido a un exhaustivo proceso de arbitraje por pares académicos, a través de criterios establecidos para investigaciones de alta calidad, siendo dictaminado como producto de investigación científica, tecnológica y/o educativa de alta calidad. Por lo que es

ACEPTADO PARA SU PUBLICACIÓN

El artículo estará disponible con acceso abierto en la revista digital CISA de la Universidad Tecnocientífica del Pacífico.

Se extiende la presente a los 24 días del mes de septiembre de 2026.

Transformando con Ciencias
Tepic, Nayarit; México



Dra. Ana Luisa Estrada Esquivel
Directora de la Editorial UTP
Universidad Tecnocientífica del Pacífico



César Alejandro González Guzmán
Coordinador de la Editorial UTP
Universidad Tecnocientífica del Pacífico