

Percepciones sobre salud y bienestar en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana

Felipe Mora Núñez

Director: Óscar Mauricio Montaña Matiz

Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de Psicología



Mayo de 2017

Resumen

La salud y el bienestar son conceptos que reciben influencias sociales de diferentes orientaciones, como pueden ser las médicas o las psicológicas. Esto lleva a que se privilegien ciertos aspectos y se descarten otros en cuanto a la influencia y el impacto que pueden llegar a tener sobre las personas. Es en esto, que surge la psicología de la salud como una perspectiva de integración y de intervención frente a las modalidades de relación con la salud-enfermedad de las personas, haciendo, para esta investigación, un especial énfasis en los factores de riesgo que pueden llegar a incidir en la salud y el bienestar de un grupo de estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana. Esbozando aquello que tiene en mayor y menor medida incidencia en su bienestar, en donde resaltan el uso de sustancias, la carga académica y la falta de tiempo como los desafíos más significativos en términos del bienestar estudiantil.

Palabras clave: Salud, bienestar, factores de riesgo, psicología de la salud, estudiantes universitarios.

Abstract

Health and wellness are socially influenced concepts from different orientations, amongst them, medical and psychological bearings. Hence, this leads to privilege certain aspects and discard others as to the influence and impact they may have on people. Thus, health psychology emerges as a perspective of integration and intervention relative to the modalities of relation with the health-sickness of people, making, for this research, a special emphasis on the risk factors that can affect the health and wellbeing a group of students from Pontificia Universidad Javeriana.

Key words: Health, Wellness, Risk Factors, Health Psychology, College Students

Tabla de contenido

Resumen	2
Abstract	3
1. Introducción	5
2. Fundamentación Bibliográfica	8
3. Objetivos	20
3.1 General	20
3.2 Específico	20
4. Categorías de Análisis.....	21
4.1 Actividad Física	21
4.2 Sexualidad	21
4.3 Uso de Tiempo libre	22
4.4 Consumo de sustancias en relación con la jornada académica.....	22
4.5 Trayectoria académica	23
5. Método.....	24
5.1 Pregunta de investigación	24
5.2 Diseño	24
5.3 Participantes	25
5.4 Instrumento.....	27
6. Resultados.....	31
6.1 Actividad Física.....	31
6.2 Sexualidad	33
6.3 Uso del tiempo libre.....	37
6.4 Consumo de sustancias.....	39
6.5 Trayectoria académica	42
7. Discusión	45
8. Referencias	53
9. Anexos.	57

1. Introducción

La salud y bienestar en la actualidad viene tomando mayor relevancia entre las personas, puesto que, en los últimos años se ha tenido una mayor atención en el cuidado personal por medio de la promoción de hábitos saludables, actividad física, hábitos alimenticios, el tiempo de trabajo, actividades relacionadas con la formación académica, entre otros. Los cuales tienen un grado de afectación directo en la salud y bienestar, así como en la calidad de vida de las personas (Oblitas, 2010).

Es evidente entonces, que la salud y bienestar como determinantes en la sociedad influye directamente en los diferentes contextos de las personas, permitiendo de este modo dar cuenta de aspectos que se relacionan con las prácticas que se tienen con relación a la salud.

Teniendo en cuenta el énfasis hecho previamente en la importancia que el contexto tiene a la hora de definir y determinar aspectos de gran impacto en la realidad de un grupo social, es importante introducir en esta problemática a la universidad, no como institución sino como espacio de desarrollo y de confluencia de múltiples factores. Es por esto, que ante los múltiples problemas que aquejan a esta figura educativa, no se puede pretender dar soluciones facilistas o que se queden en lo netamente procedimental. Al contrario, deben surgir propuestas desde el mismo cuerpo de la institución, para permitir generar cambios significativos a través de un proceso de auto regulación (Llano, 2003).

Ante los múltiples acercamientos holísticos existentes en salud, se encuentra la problemática de alejar el concepto de una realidad política situada en tiempo y espacio particular de un contexto. (Navarro, 1998). Esto permite ubicar al concepto dentro de un marco de complejidad amplio, en el que las situaciones históricas y políticas propias de una sociedad, resultan siendo

las que llegan a definir el peso que los componentes (fisiología, cultura o economía) reciben a la hora de definirla y de afectar a los miembros de una sociedad.

Sin dejar de lado lo anterior, y también teniendo en cuenta los sesgos que rodean la definición del bienestar, vale la pena resaltar que éste también es un concepto sobre el cual no se dan consensos, en tanto diversos factores como el pensamiento económico y las orientaciones políticas que este acarrea para una sociedad, reciben más prelación, contrario al ideal de concebirlo como un aspecto más global, en el que aspiraciones, metas y proyectos sean introducidos para generar mayor alcance. (Aguado et al. 2012). Se puede derivar, que dentro de un plano de definición, estos conceptos suponen una problemática, a la hora de ser aspectos de gran importancia para programas e intervenciones con poblaciones.

Con base en esto surge el interés por realizar la presente investigación, a consecuencia de considerar que las problemáticas que aquejan a la comunidad universitaria, y a los estudiantes en particular, suelen verse de manera estigmatizada y alejada, desde posturas que no dan cuenta de la realidad, por lo que se genera un interés en acercarse de forma más real, a las prácticas y perspectivas de los estudiantes.

Surge como herramienta, la psicología de la salud, que busca a través de la inclusión de múltiples factores, acercarse a las fases que intervienen en los procesos de salud y enfermedad y de cómo a nivel social también se presentan. (Martín, 2003). Siguiendo lo anterior, este enfoque de la psicología, permite acercarse a hábitos, prácticas y perspectivas que las personas tengan frente a problemas específicos relacionados con la salud.

Serían en este caso los factores de riesgo, entendidos como: condiciones presentes en una situación laboral, directamente relacionadas con la organización, "el contenido del trabajo y la realización de la tarea, que pueden afectar al bienestar, la salud y el rendimiento de los

trabajadores" (Rubio, Díaz, Garcia, & Luceño. 2010). Específicamente, todo lo referido al ámbito laboral, se entenderá como aquello que en relación al cuerpo estudiantil, puede llamarse lo académico, y que puede llegar a afectar a esta población en alguna medida.

2. Fundamentación Bibliográfica

Cuando se habla de salud generalmente se asocia con la enfermedad y su proceso de curación, teniendo como punto de partida, que al tener un buen funcionamiento orgánico se tiene salud. De esta manera al hablar de salud se hace referencia tanto a la atención en salud, como a la promoción y prevención de la misma, esto de la mano de una mirada médica, de la que en este estudio se intentara alejar, reconociendo sus respectivos aportes, donde el servicio médico, los medicamentos tienen que ver con esas acciones en salud; siendo entonces los acercamientos más comunes al hablar de salud (Alarcón, 2007).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de la enfermedad (OMS, 2016). De igual manera la salud es entendida como un estado dinámico, en forma (o desviación de la misma) de homeostasis, siendo un continuo con polos positivos y negativos. Desde una mirada poblacional, la salud se puede tomar desde diferentes aspectos, tanto sociales, como políticos y económicos, entre otros.

En la carta de Ottawa para la promoción de la salud, refiere que la Salud debe tener como requisitos, la paz, la educación, la protección, la alimentación, recursos sustentables, un ecosistema estable, equidad y justicia social (Duncan & Maceiras, 2001).

La salud entonces, con base en las anteriores definiciones, puede tomarse como un instrumento para la vida, siendo este un medio y no un fin, es decir, la salud es lo que las personas deben tener para poder llevar a cabo los diferentes asuntos de la vida. Así, la salud se podría en dichos términos describir, cuál es su utilidad, la función que esta cumple y para qué sirve la salud (Gil Roales, 2004).

Frente a la salud, un aspecto sobre el que se tendrá mayor profundidad es el bienestar, el cual será eje fundamental en el presente trabajo. Así pues diversos factores pueden llegar a ser tenidos en cuenta con mayor prelación que otros, favoreciendo visiones parcializadas frente a lo que se puede llamar acertadamente como bienestar. Es por esto que se hace especial énfasis en un desarrollo integral de las posibilidades subjetivas y objetivas de una persona. (Ardila, 2003), Puesto que si se cae en este sesgo, se puede incurrir en dar mayor prelación al asistencialismo y al enfoque que pretende mediante la supresión de necesidades exclusivamente físicas, dar indicadores de salud para una población.

Sin dejar de lado lo anterior, es importante resaltar que la salud no es un aspecto meramente fisiológico, sino que engloba todas las facetas del organismo; vale la pena establecer desde este punto, que la habitual dicotomía de mente y cuerpo con la que se suele evaluar lo concerniente a la existencia, debe dejarse de lado, si se tiene en cuenta que el favorecimiento de uno de estos dos conceptos no permite el balance necesario para el entendimiento y el funcionamiento, ya que suele resultar en que la estructura de humano que se genera es sesgada y presenta vacíos. (Pateti, 2007). Teniendo en cuenta lo anterior, el equilibrio buscado, busca énfasis en promover la concepción de participante como unidad, con ciertos componentes, pero sin privilegiar ningún tipo de faceta.

En este salto de perspectiva, en el que se abandona la visión fraccionada del ser humano y se busca tener una comprensión, surge una propuesta de pensamiento psicológico que unifica al actuar del ser humano bajo el concepto de conducta, que hace referencia a "lo que visiblemente hace un organismo" (Smith, 1994, p.2).

El paradigma de pensamiento que indicaba que cierto tipo de manifestaciones internas y no observables regían al ser humano, no será utilizado a lo largo de este trabajo, a consecuencia del

sesgo que presenta, en tanto descarta la explicación unitaria de comportamiento previamente explicada y, por el contrario, intenta encontrar factores distintos que controlan la conducta.

Tomaremos la relevancia que desde la perspectiva conductual se le da a la relación que existe entre individuo y contexto, porque la respuesta que éste manifiesta, permite observar cuáles son las condiciones bajo las que se reacciona frente a una situación particular que presente el medio.

Siguiendo lo anterior, refirió Skinner (1938), frente al concepto de conducta que, “es aquella parte del funcionamiento de un organismo que consiste en actuar o en relacionarse con el mundo exterior” (p. 20). Se puede rescatar que, a nivel de comportamiento, el interés se centra en lo que se observe de la relación y expresión del individuo frente al contexto en el que se encuentra situado. Es gracias a esto que la consideración de constante emisión de conducta se realiza, ya que resulta imposible detener la relación de un sujeto con el mundo exterior, si tenemos en cuenta niveles básicos de funcionamiento e interacción garantes de vida.

Por lo mencionado anteriormente, el contexto recibe una gran prelación a la hora de hablar de la conducta de una persona. Una vez establecido esto, en el marco de las condiciones sociales, económicas, políticas y en general culturales, que identifican a un país con sus respectivos grupos de sujetos, surge la necesidad de observar e intervenir frente a la manera en la que una sociedad se comporta frente a la salud. Es así que surge la psicología de la salud, que se entiende como “el estudio de la salud, la enfermedad y las prácticas sanitarias (profesionales y personales)” (Morrison. & Bennett. 2008, p. 35). Una disciplina que parte de la visión unificada de conducta previamente explicada y que tiene en cuenta factores a nivel macro y micro que pueden llegar a impactar en la salud de un grupo de personas. Por lo anterior, el comportamiento específico que las personas muestran en concordancia con su salud, le compete a esta área de la

psicología, ya que engloba la manera en la que la relación, para bien o para mal, se presenta con especificidad en un contexto.

A nivel del trabajo realizado en esta disciplina, se encontraron, a partir de la revisión de textos relacionados con la Psicología de la Salud en Europa, Latinoamérica, y entre los países de esta última, haciendo un especial énfasis en Colombia, varios artículos que están relacionados netamente con las categorías de análisis de la presente investigación, lo que permite resaltar que se encamina hacia conceptos y prácticas previamente exploradas y definidas en otros contextos.

Estudios realizados en Europa relacionados con la psicología de la salud, centran su trabajo en los hábitos alimenticios e imagen corporal en estudiantes universitarios y el estrés académico en los mismos. Estos artículos pudieron dar cuenta de varias cosas.

En un primer plano, algunos estudios establecen la relación existente entre la psicología básica como disciplina y la psicología de la salud como área específica (Fernández, 1993).

En otros estudios realizados en Europa con estudiantes universitarios en relación con sus hábitos alimenticios, se encontró que las mujeres tienen una mayor insatisfacción corporal y un mayor temor de ganar peso que los hombres (Lameiras, Calado, Rodríguez, Montserrat, 2003). Por otra parte, en análisis realizados a estudiantes universitarios sobre el estrés académico en relación con la época de exámenes o la no época de exámenes, se encontró, en primera instancia, cómo el estrés es determinado por factores como lo biológico, lo psicosocial, lo psicoeducativo y lo socioeconómico. En segunda instancia, el estudio permitió dar cuenta de que los estudiantes pasan por desajustes de salud en la época de exámenes y la importancia de estas mismas desarticulaciones en su desarrollo. Por último, el estudio hace un llamado a la importancia de profundizar en esta área, buscando soluciones factibles para este problema con el fin de mejorar el bienestar y salud de los estudiantes (Martín, 2007).

A nivel de Latinoamérica se encontraron artículos relacionados, además de la psicología de la salud, con; expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios, y también en relación con el estilo de vida y riesgos para la salud en este tipo de población. En cuanto a la psicología de la salud, los artículos hacen referencia a las causas que generaron interés por parte de los psicólogos, las cuales incluyen el cambio hacia enfermedades infecciosas y crónicas y la calidad de vida, entre otros. También se hace una referencia a comportamientos saludables los cuales incluyen: actividad física, nutrición saludable o hábitos alimenticios, desarrollo de un estilo de vida que minimice emociones negativas, el optimismo, la adherencia terapéutica y por último, la creatividad, la cual permitiría a la persona una mejor adaptación y ajuste a circunstancias de la vida (Oblitas, 2008).

Otros estudios encontrados a nivel Latinoamérica, están enfocados hacia el estilo de vida y los riesgos para la salud en estudiantes universitarios (Lumbreras, et al. 2009). En el anterior estudio se halló que: más de la mitad de los estudiantes a quienes se les aplicaron las pruebas, no realizan actividad física; se encontró gran prevalencia de obesidad y sobrepeso, además de un bajo consumo de sustancias ilícitas. Por otra parte, un estudio enfocado a las expectativas, el consumo de alcohol y problemas relacionados en una población de estudiantes universitarios, permitió dar cuenta que la principal expectativa asociada con el consumo de alcohol, es la de considerar el alcohol como un facilitador de las interacciones sociales. También se encuentran expectativas del alcohol como un posible reductor de tensión y como un factor que incrementa la conducta agresiva. Por último se hace un llamado a ahondar en esta población en referencia al consumo de alcohol y estilo de vida de los estudiantes universitarios. (Mora & Natera, 2001) .

Por último, en relación con investigaciones realizadas en Colombia, se encontraron, además de un énfasis en la psicología de la salud, las perspectivas de esta en Colombia y el papel de la comunidad científica frente a esta (Flórez, 1993).

En un primer momento, los artículos con énfasis en la psicología de la salud hacen un recuento en cuanto a la historia de la misma a nivel Latinoamérica, con un mayor hincapié en Colombia (Alarcón, 2006). Estos artículos, además, buscaron desarrollar relaciones entre la Psicología y la salud pública y los puntos en común de ambas partes (Arrivillaga, 2009). También hacen un llamado a que la Psicología debe estar más organizada, crítica y enfocada más hacia los contextos y menos centrada en lo individual. Además se hace referencia a que se debe tener una visión orientada a los contextos Latinoamericanos y no traer conceptos de países desarrollados para que sean implantados.

Por otra parte, los estudios realizados en relación con prevalencia de actividad física, creencias sobre la salud y su relación con prácticas de riesgo o protección en población Colombiana, entre otros, tienen en cuenta además, factores como sueño, relaciones interpersonales y autocuidado (Vélez, Vidarte, Rios & Muñoz, 2011). En relación con los resultados de los estudios se concluye que, en población universitaria, la mayoría no realiza actividad física, y que un moderado porcentaje de los estudiantes se pueden considerar como sedentarios (Varela, Duarte, Salazar, Lema & Tamayo, 2011).

Estudios realizados a estudiantes universitarios en relación con creencias sobre salud y su nexo con las prácticas de riesgo o de protección, encontraron que en categorías como condición, actividad física y deporte, autocuidado, hábitos alimenticios y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, los estudiantes mostraban alta presencia de creencias favorables frente a este tipo de drogas, sin embargo, la práctica frente a las sustancias psicoactivas, legales o ilegales era poco

o nada saludable. (Arrivillaga, Salazar & Correa, 2003). Por otra parte en relación con la categoría de sueño, se encontró que se tienen bajas creencias favorables; sin embargo, las prácticas son saludables o muy saludables. Por último, en la categoría de recreación y manejo de tiempo libre, se encontró que hay una alta presencia de creencias favorables y que esta coincide con las prácticas. En adición es importante aclarar que estos estudios permitieron dar cuenta que a mayor edad de las personas se tienen mayores creencias positivas frente a la salud.

A modo de conclusión frente al proceso de revisión, se puede evidenciar que, en Europa, los estudios encontrados son enfocados hacia la prevención de riesgo y enfermedades, además de hacer un énfasis en la categoría de hábitos alimenticios; por otra parte, en cuanto a Latinoamérica en relación con la psicología de la salud, se encontró que existe una gran preocupación por parte de la comunidad científica en relación con enfermedades infecciosas y crónicas, los estilos de vida y los distintos riesgos para la salud. Por último, en Colombia, en cuanto a la psicología de la salud, está enfocada hacia la salud pública y a partir de esto, se genera la prevención de enfermedades. Además se hace énfasis en cuanto a que la psicología de la salud debe tener como foco el contexto en el que se quiere trabajar, ya que no funciona aplicar proyectos y desarrollos internacionales.

Tomando en cuenta el marco en que la anterior revisión sitúa a este trabajo, en cuanto al estado de las investigaciones en relación con esta área, es importante iniciar con los aspectos básicos de la disciplina, por lo que al interior de esta, se puede hacer referencia a tres facetas específicas que impactan sobre la salud; los determinantes sociales, los factores de promoción de la salud y la prevención de la enfermedad para la sanidad y el bienestar de las personas. Los primeros hacen referencia a " las condiciones sociales en que las personas viven y trabajan, que impactan sobre la salud. " (Frenz ,2005, p.105). De lo que se entiende que son todas las

condiciones del medio, en las que una persona debe desenvolverse según el momento y el lugar en el que social e históricamente se encuentra.

Por otra parte, la promoción en psicología de la salud, hace alusión a “una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables” (Giraldo, Toro, Macías, Valencia, & Palacio, 2010, p. 130). Lo anterior se dirige hacia una concepción de apropiación por parte del sujeto, quien entiende que, en la forma en la que se relaciona con su contexto, radica su bienestar o su perjuicio en términos de salud.

En cuanto a la prevención en salud, se toma como “las actividades organizadas de la comunidad para la defensa y fomento de la salud de la población.” (Salleras, 1994, p.5); por lo que se entiende como un sistema mediante el cual el sujeto se protege de los distintos componentes perjudiciales que se encuentran en el contexto.

Es importante resaltar que la prevención se puede dar en tres grados distintos; primaria, secundaria o terciaria. La diferencia entre los tres grados radica de menor a mayor, en el nivel en el que la enfermedad ha tenido cercanía con la persona. De esta manera, si se busca prevenir la aparición de la enfermedad, sería primaria. Si una parte de la comunidad experimenta una enfermedad y ésta se encuentra en una etapa inicial, la prevención sería secundaria. Y finalmente, si un grupo poblacional ya se encuentra padeciendo una enfermedad y se intenta atacar o eliminar, la prevención sería terciaria. (Gómez, & González 2009).

Se debe resaltar que el grado también presenta un alcance, ya que la prevención de una patología ausente, supone que el malestar que se enfrenta no debe ser experimentado, por lo que las consecuencias de salubridad son menores, en contraste con una intervención de tipo terciario, que supone reducir el impacto de la ya existente patología.

Teniendo claro el panorama de estas tres facetas de la psicología de la salud, resulta fundamental introducir la discusión frente a la complejidad que se observa desde esta sub-disciplina y el bienestar del sujeto. Vale la pena mencionar que las condiciones sociales, económicas y culturales específicas del contexto pueden ser lastres o posibilidades de desarrollo al mismo tiempo para las personas, ya que impiden y fomentan que éste se pueda dar o no, según las eventualidades a las que se enfrentan las personas.

Es importante resaltar que el contexto colombiano presenta una gran variedad y complejidad en cuanto a los elementos que anteriormente se mencionan. Las razones históricas y culturales por las que el país presenta esta dificultad y complejidad no corresponden a esta disciplina. Lo que sí le compete a esta área, es identificarlos, describirlos e intentar mitigarlos con las otras dos facetas-herramientas previamente descritas (promoción de la salud y prevención de la enfermedad).

Siguiendo lo anterior, Castaño (2009) afirma que “ La cohesión social, la presencia de redes de apoyo, la participación social y política son bienes sociales cuya relación con el estado de salud de las personas hoy se plantea como incuestionable” (p. 76), por lo que resulta inevitable resaltar el peso que el contexto social, nivel de leyes y entes reguladores de comportamiento y las fallas de este, significan en cuanto a posibilidad de mejora o impacto negativo para la salud de una persona.

Surge la necesidad de considerar que las diferentes posiciones en las que las personas y los grupos socioeconómicos a los que pertenecen, se sitúan, va a ser fuente de posibilidades o de restricciones en cuanto a los caminos de cuidado o desatención que frente a la salud se tengan. Esto quiere decir que en relación con la procedencia social - el nivel económico -, la salud puede llegar a verse en menor o mayor medida, dependiendo del beneficio.

Uno de los grupos que de forma más fuerte siente la influencia del contexto es el que Gutiérrez (2006), define como “jóvenes al grupo comprendido entre los 15 y los 24 años”(p. 2). Esto si se tiene en cuenta que una de las formas en las que se percibe a la juventud consiste en “idealizar a los jóvenes, ya sea colocándolos en el plano de lo peligroso para ser dominados, convertidos o contenidos, o bien situándolos en el plano de lo puro y frágil” (Lozano, 2003, p. 13).

Lo anterior, puesto en el contexto de este trabajo, resulta fundamental si se observa esa ya descrita generalización en cuanto a la percepción social de la juventud. En vista del lugar que se le otorga a este grupo etario, es significativo observar que pueden verse en una mayor medida de riesgo, gracias a que, siguiendo la anterior percepción, en ningún momento se les atribuye un grado de autonomía significativo, en el que pudiesen tener criterio y juicio suficientemente fuertes como para decidir en cuánto a su salud, situándolos en la vulnerabilidad y la precariedad y la destreza y habilidad al decidir.

Para considerar de manera más acertada a esta población, es importante tener en cuenta que “los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud” (Arrivillaga et al. 2003, p. 186). Lo que significa que los jóvenes, a pesar de lo que anteriormente se atribuía como percepción de dependencia frente a la sociedad, inevitablemente presentan una serie de patrones de comportamiento, independientemente de la utilidad o fracaso de estos, que reflejan una concepción de salud particular que es practicada y mantenida.

Tomados como un grupo específico, presentan una serie de hábitos en relación al cuidado y a la salud, que le atañen de manera significativa a la disciplina, gracias a que el momento del desarrollo, a nivel social y biológico, funcionan a manera de directriz y de canal, a través del

cual, el comportamiento se dirige hacia los fines que consideran apropiados para el cuidado, dependiendo de la importancia que le dan a la salud en sus vidas.

Es importante hablar sobre la constante exposición a factores de riesgo que esta población enfrenta, ya que a nivel de contexto, las prácticas que presentan pueden resultar perjudiciales y al estar en un proceso de formación y como se mencionó antes, de dependencia, la falta de criterio puede derivar en procesos que atenten contra la salud.

La actividad física hace en relación a la salud, aparece en el plano de la prevención de las enfermedades, mas específicamente en mitigar e impedir que ésta, se presente en la vida de las personas. Siguiendo lo anterior, cumple las funciones previamente descritas, en tanto el gasto que genera a nivel fisiológico, acarrea una serie de adecuaciones que favorecen el mejoramiento del funcionamiento del cuerpo. (Perez y Devis, 2003).

Otro aspecto de interés es el de la sexualidad, que recibe influencias sociales que privilegian los aspectos netamente fisiológicos de cuidado como el uso de anticonceptivos y de protección, o también hacen énfasis en los aspectos culturales como códigos e ideales sociales que modifican este tipos de comportamientos. (Szasz, 1995).

En cuanto al momento de desarrollo correspondiente al desarrollo social de los estudiantes, el contexto universitario, en donde estos son personas con marcado nivel de motivación y gestión hacia lo que les interesa, pero por otro lado también tienen baja tolerancia a la frustración, por cuenta de urgencia que surge en lo académico y en general en sus vidas. También suelen acercarse a aquello que consideran mas puntual y neutral, alejándose de lo que consideran dudoso o no comprenden. (Ruiz, Trillos & Arrieta, 2006).

Resulta importante también tener en cuenta el aspecto del consumo y la manera en la que la transición en el sistema educativo hace que la relación entre estudiantes y consumo se estreche.

Esto si se toma en consideración que para quienes se encuentran en un contexto universitario, el consumo y la cercanía con sustancias psicoactivas se ve influenciado por la manera en que perciben el posible daño que el uso generara, y por otro lado la facilidad en cuanto a acceso económico y disponibilidad que un estudiante encuentre en su ambiente cercano. (Jiménez-Muro, Beamonte, Marqueta, Gargallo & Narin, 2009).

Retornando al interés sobre la población previamente descrita, el Ministerio de educación nacional de Colombia (2013). Plantea que los estudiantes de aproximadamente dieciséis años se deben encontrar cursando el grado undécimo, terminando su proceso de educación media básica, lo que ubica a este grupo bastante próximo al ingreso a la educación profesional o técnica. De lo anterior resulta importante, a pesar de lo obvio que pueda parecer, aclarar que este paso cambiaría el rótulo de bachilleres al de universitarios, por lo que esta población entra en una dinámica formativa de otro tipo y con otros alcances.

El proceso de formación académica orientada hacia lo profesional o lo técnico, supone que los estudiantes, que previamente venían de un modelo de educación estándar como lo es la primaria y el bachillerato, se inserten en un contexto de conocimiento específico según el programa al que se adscriban. Por lo anterior resulta importante hacer énfasis en esta Institución con un peso fundamental, en la formación de quienes pasan por esta, o como resaltan Muñoz, & Cabieses. (2008), cuando mencionan que: “como protagonista del desarrollo de un país y de una región, la universidad tiene un papel clave en el establecimiento de conocimientos, conductas y actitudes que promuevan una cultura más saludable y equitativa.” (p.140). Se retoma el aspecto formativo, no sólo en un plano pragmático y en función de la inserción a un mundo laboral, sino en términos de lo que aporta a nivel personal en cuanto a prácticas y saberes a un estudiante en proceso de formación.

En función a lo anterior es que esta investigación se plantea, ya que se considera que las actitudes y comportamientos que los estudiantes universitarios presentan frente a su salud, merecen una aproximación desde la investigación, gracias a que como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, son una población que se situó en una posición social y cultural en la que factores que atentan contra la salud se dan en gran medida.

3. Objetivos

3.1 General

Describir la percepción de estudiantes de pregrado frente al bienestar, relacionado con la salud, de varias facultades de la Pontificia Universidad Javeriana.

3.2 Específico

1. Establecer la relación entre los factores que tienen en cuenta los estudiantes frente a la percepción de bienestar en salud.
2. Caracterizar las actividades que los estudiantes realizan en función de su bienestar en salud.
3. Identificar las estrategias que tienen los estudiantes para mantenerse funcionales frente a sus actividades académicas.
4. Identificar la percepción frente al bienestar en relación con la trayectoria universitaria de los estudiantes.

4. Categorías de Análisis

4.1 Actividad Física

La actividad física, para esta investigación, será tomada como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.” (OMS, 2017). Lo que nos sitúa ante la consideración de que los movimientos y acciones llevadas a cabo por parte de una persona, en los que tenga que usar su cuerpo, serán tenidos en cuenta dentro de esta. Según la anterior definición, resulta importante resaltar a Chillón, Tercedor, Delgado & González- Gross (2002) cuando mencionan que: “Bajo cualquiera de estas ideas subyace el movimiento como elemento principal y necesario en la ejecución de la actividad física, ejercicio físico y deporte, por la acción del cuerpo humano.” (p. 6)

Se tomará en cuenta toda actividad en la que el participante considere que realiza movimientos encaminados hacia un objetivo, en el que no se diferencia la complejidad, finalidad y procedencia específica.

4.2 Sexualidad

Se entenderá como la capacidad de respeto frente a la sexualidad, y la posibilidad de establecer relaciones sexuales libres, confortables y fuera de cualquier juicio. (OMS, 2017). Esto hace referencia a que se busca tener cercanía a la manera en la que los estudiantes comprenden la sexualidad en sus vidas y la forma en la que esta comprensión hace que establezcan los lazos de sexualidad.

Se tendrán en cuenta qué tipo de factores comprenden como fundamentales de la sexualidad y específicamente, de una positiva, sin dejar de lado a qué factores le atribuyen una perspectiva negativa en relación con la sexualidad.

También se busca entender el peso que la sexualidad, indistintamente de la práctica específica que cada estudiante tenga, incide en sus percepciones de bienestar y el peso que se le otorga a la práctica específica, dentro de lo que consideran que promueve o atenta contra su salud.

4.3 Uso de Tiempo libre

Hace referencia al tiempo en el que los sujetos no se encuentran desarrollando alguna de sus actividades diarias habituales, como estudiar, movilizarse, alimentarse o dormir. Consiste en el tiempo que se usa para actividades de dispersión, diversión o descanso, el que no va de la mano con las obligaciones.

Se entiende al tiempo de ocio como aquel “no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares. “(Nuviola, Juan, & García, 2003, P. 13). Por lo que se puede entender que es un tiempo orientado a aspectos distintos a los que los sujetos están acostumbrados o ceñidos según sus obligaciones.

Esta categoría se relaciona con la intención del trabajo en tanto busca identificar cuáles son las actividades, no físicas, ni de conducta sexual o de consumo de sustancias, tales como los espacios de dispersión y de ocio o las actividades en las que los estudiantes invierten el tiempo libre. Teniendo en cuenta el pregrado que se encuentran cursando y las exigencias que este acarrea para cada uno.

4.4 Consumo de sustancias en relación con la jornada académica

Hace referencia al consumo o no consumo dentro del tiempo destinado a lo académico que los sujetos presentan de “Sustancias que, cuando se ingieren, afectan a los procesos mentales, entre las cuales no se diferencia entre aquellas legales e ilegales” (Glosario de términos de alcohol y drogas, WHO, 1994, P. 58).

Se buscará si el sujeto en algún punto de su vida, ha consumido o consume sustancias de este tipo, indiferentemente de si éstas entran en las tipificaciones de legal o ilegal.

Lo anterior, teniendo en cuenta que el consumo repetitivo de alguna de estas sustancias puede ubicarse cerca de los factores que afectan la salud de una persona, ya que, si los sujetos desconocen o solamente no encuentran perjudicial el consumo, puede extraerse una idea de que es lo que conciben como perjudicial o no para la salud en cuanto al consumo, como puede llegar a ser una concepción de cantidad, frecuencia o tipo de sustancia, que le hace pensar el consumo que tiene, es aceptable.

Es importante aclarar que se busca que el sujeto dé a conocer las sustancias con las que ha tenido o tiene relación, sin la previa enumeración de estas, con el fin de evitar parcialidades o reservas de su parte.

4.5 Trayectoria académica

Hace referencia al recorrido institucional que los estudiantes llevan acumulado en el punto específico que se encuentran del pregrado. En este punto se tienen en cuenta la cantidad de créditos vistos, promedio acumulado o el semestre que se encuentra cursando el estudiante.

Se tomarán en cuenta las calificaciones alcanzadas, el tiempo que ha pasado desde su entrada a la universidad y la aprobación o desaprobación de créditos que ha tenido el estudiante. (Mares et al. 2012). El interés se centrará en el camino de estudio específico y no el que se espera desde un programa académico, que el estudiante en particular ha llevado durante su carrera.

También se tiene interés en conocer el peso que la trayectoria, desde los puntos de vista de cada estudiante, en términos de positiva o negativa, tiene frente a la concepción de su bienestar. En otras palabras, se busca saber si se le otorga alguna importancia a llevar un proceso exitoso, regular o malo a nivel académico en términos del bienestar del estudiante.

5. Método

5.1 Pregunta de investigación

La pregunta que motiva este trabajo es: ¿Cuál es la percepción de estudiantes de pregrado frente al bienestar, relacionado con la salud, de la Pontificia Universidad Javeriana?

5.2 Diseño

La presente investigación es de tipo cualitativo, en función de la profundidad que se desea alcanzar al trabajar con esta población. Por lo que resulta importante mencionar que este tipo de enfoque investigativo se dirige hacia la “descripción de características, de relaciones entre características o del desarrollo de características del objeto de estudio” (Krause, 1995, p.21).

Tomando en cuenta lo anterior, se optó por este enfoque en vista del alcance que tiene a la hora de delimitar y profundizar sobre un tema en específico, ya que se está buscando la comprensión por parte de una población frente a un objeto problemático específico como es la salud.

En adición a lo anterior el estudio es de carácter fenomenológico, ya que busca tener proximidad hacia la realidad en los términos en los que los estudiantes experimentan sus vivencias relacionadas con los aspectos del interés particular del estudio. Este tipo de naturaleza investigativa, de manera más explícita, debe entenderse como aquel en el que los investigadores se acercan a “la subjetividad del individuo -sentimientos, recuerdos, vivencias expresadas de manera oral, escrita o gráfica” (Leal, 2000, p. 53). Lo que permite que la realidad, en los términos en los que es vivida por las personas, en este caso los estudiantes, sea expresada de manera más directa, y permita que los investigadores puedan ponderar información más profunda y más pura de las vivencias específicas sobre las que se tiene interés.

Con respecto al alcance metodológico, en vista de la literatura referenciada anteriormente, que da cuenta de la acumulación de contenido que a lo largo de los años se ha dado sobre el tema de

la salud relacionado con la universidad y del tipo de acercamiento en profundidad que se quiere tener sobre el tema , es importante mencionar que para esta investigación se buscará tener una aproximación descriptiva, ya que tal y como menciona Cauas, (2015): “Este tipo de estudios buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que es sometido a análisis.” (p.6). Resulta fundamental resaltar el aspecto de la especificidad, gracias a que se está buscando una mirada desde la relación en sí misma que los estudiantes tienen con la salud a través de las prácticas específicas y previamente determinadas en vista de la literatura.

Se buscará hacer una entrevista semiestructurada (ver anexos), que permitirá abordar una gama de temas específicas, y ahondar en estos según sea necesario, teniendo en cuenta las respuestas de los participantes,

5.3 Participantes

Teniendo en cuenta la orientación metodológica previamente explicada y las implicaciones prácticas que esta tiene, se optó por entrevistar a 13 estudiantes que llevaran al menos un semestre estudiando en la universidad, ya que en este punto tienen el suficiente conocimiento del contexto y ya tienen una serie de rutinas establecidas frente a sus hábitos académicos, de bienestar, de ocio y en general en relación con la universidad.

La elección de los participantes partió de un muestreo no probabilístico y por conveniencia, ya que el previamente mencionado criterio de la trayectoria académica implicaba que era necesario encontrar estudiantes de semestres específicos y con disponibilidades particulares. Los filtros que se usaron para encontrar a los participantes consistieron en que se encontraran en algún programa de pregrado y que acumularan al menos un semestre de estudio en este programa.

También se buscó que los participantes no se encontraran ocupados en el tiempo que tomaba la entrevista, con el fin de evitar que sus ocupaciones generaran apuro o urgencia en sus respuestas, resultando en la recopilación de información no útil para los fines de la investigación.

Tabla 1.

Datos demográficos de los participantes.

Facultad y/o carrera	Sexo	Edad	Semestre
Arquitectura y Diseño, Diseño	Masculino	23	Décimo
Artes, Música	Masculino	25	Octavo
Ciencias, Microbiología industrial	Femenino	25	Decimo
Ciencias económicas y administrativas, Administración de empresas	Femenino	20	Séptimo
Ciencias jurídicas, Derecho	Masculino	19	Segundo

Ciencias políticas y relaciones internacionales	Masculino	23	Sexto
Enfermería	Femenino	24	Séptimo
Estudios ambientales y rurales, Ecología	Femenino	21	Quinto
Filosofía	Masculino	21	Octavo
Ingeniería	Masculino	22	Décimo
Medicina	Femenino	21	Octavo
Odontología	Femenino	25	Noveno
Psicología	Femenino	22	Octavo

5.4 Instrumento

Se optó por realizar una entrevista semi estructurada de 28 preguntas, dividida por categorías como se muestra a continuación. Esta entrevista era realizada si los estudiantes de los pregrados buscados tenían disponibilidad

Tabla 2.

Instrumento para recolección de datos

Categoría	Preguntas
-----------	-----------

Actividad física

1. ¿Realiza usted actividad física?
2. ¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?
3. ¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?
4. ¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?
5. ¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?

Sexualidad

6. ¿Tiene vida sexual activa?
7. ¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?
8. ¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?
9. ¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil?
¿Por qué?
10. ¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?

Uso del tiempo libre

11. Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?
12. ¿De cuánto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?
13. ¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?
14. ¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?
15. ¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?
16. ¿Cómo el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?

Consumo de sustancias en relación con la jornada académica

17. ¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?
18. ¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo,

que se consuman en el contexto académico?

19. ¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico?

Si es así, ¿Cuál/es?

20. ¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?

21. ¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva ayude a la persona que lo consume?

Trayectoria académica

22. ¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?

23. ¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?

24. ¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?
-

25. ¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?
26. ¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?
27. ¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?
-

6. Resultados

A continuación se presentara el análisis descriptivo de los hallazgos de las entrevistas las cuales se exponen de forma intra-sujeto, dando cuenta del objetivo de la investigación.

6.1 Actividad Física

Sujeto 1: el sujeto reporta que no realiza actividad física. Entre sus motivos para no hacerlo hace referencia a no querer disminuir su desempeño a nivel académico. A pesar de no realizar actividad física, considera que el auto concepto, el sueño, la rutina y la dieta, son aspectos que mediante la inclusión de la actividad física en su vida, pueden verse mejorados.

Sujeto 2: el sujeto realiza actividad física una vez a la semana cuando menos, que consiste en practicar rugby e ir al gimnasio a completar rutinas de entrenamiento para este deporte.

Reconoce que la actividad física, sin practicarla en exceso, es beneficiosa para la salud y para

relajarse. En conexión con lo anterior considera que la actividad física es un escape o un dilatador del estrés que la carga académica le genera, ya que le permite sacar lo que acumula semanalmente.

Sujeto 3: realiza actividad física toda la semana. Considera que la actividad física tiene únicamente impactos positivos en la vida del estudiante en general, ya que por un lado le permite encontrar espacios de relajación y de dispersión frente a la carga académica y también hace referencia a que a nivel psicológico y físico trae beneficios y fortalece a quien constantemente la practica.

Sujeto 4: realiza actividad física en baja medida pero reconoce que tópicos como la energía, la liberación de estrés y la dispersión son los aspectos que psicológicamente se ven más beneficiados por la inclusión de esta en la rutina diaria.

Sujeto 5: Realiza actividades físicas de tipo deportivo dentro de la universidad con frecuencia; considera que a través de ésta puede des estresarse y generar relaciones sociales.

Sujeto 6: No se encuentra realizando actividad física actualmente, ya que la falta de tiempo le impide hacerlo, aunque reconoce que invierte tiempo en otros: ocio (videojuegos) en vez de hacerlo en actividad física. Resalta que cuando realizaba actividad física tenía un mejor estado de salud y se encontraba con mayor energía durante el día.

Sujeto 7: No se encuentra realizando actividad física. A pesar de esto reconoce que para su bienestar físico y debido a una condición especial, debería practicarla frecuentemente con el fin de disminuir efectos adversos que esta produzca. Finalmente afirma que el tiempo que su carga académica toma, resulta ser definitivo a la hora de no practicar ninguna actividad física, a pesar de que las instalaciones de la universidad se presten para esto.

Sujeto 8: No realiza actividad física actualmente, pero reconoce que en el inicio del semestre y cuando la exigencia académica no es tan alta va al gimnasio

Sujeto 9: Comenta que sí realiza actividad física a lo largo de la semana, y que reconoce que salud que se puede generar a partir de esta no se limita únicamente a un estado biológico de funcionamiento óptimo, sino que también presenta facetas emocionales y psicológicas positivas.

Sujeto 10: Se encuentra actualmente practicando deporte y haciendo actividad física; considera que aparte de los aspectos de mejora de la salud, la creación de rutinas y la disciplina son aspectos positivos de la actividad física.

Sujeto 11: Realiza actividad física, yendo al gimnasio durante la semana. Reconoce que la salud fisiológica es un aspecto que resulta ser beneficiado por la práctica de la actividad física, pero también surge el tema de la plenitud psicológica a través de esta.

Sujeto 12: Realiza actividad física, yendo al gimnasio durante la semana. Reconoce que el estrés es el aspecto que más motiva a la hora de hacer actividad física, ya que la carga académica lo copa hasta el punto de producirlo en exceso.

Sujeto 13: Reconoce que no hace actividad física de ningún tipo. Únicamente cuenta dentro de esta, los momentos de su día en los que camina. A pesar de esto reconoce que la actividad física tiene beneficios para su salud a nivel de liberación de estrés, de regulación de peso y de regulación de horarios de sueño.

6.2 Sexualidad

Sujeto 1: El sujeto comenta que sí tiene una vida sexual activa. Frente al autocuidado comenta que lo considera desde el plano netamente físico, como puede ser el uso de preservativos y otros anticonceptivos y también desde las relaciones y las personas con las que las establece, mostrando una perspectiva desde el comportamiento en función del autocuidado. Conectando

con esto, hace alusión a que desde su perspectiva de autocuidado no necesariamente se deben tener relaciones sexuales con una sola pareja, desde que quienes tienen la relación sexual se cuiden. Adicionalmente considera que los condones y las píldoras son los métodos de mayor presencia y uso.

Sujeto 2: Hace referencia a que su vida sexual ya inició pero se encuentra en un estado de pausa, ya que actualmente no está con nadie. Hace referencia a que el condón y las pastillas son las más usadas y también las que considera más efectivas por uso propio. Finalmente comenta que las relaciones de pareja no necesariamente son las únicas en las que se pueden dar espacios de autocuidado, ya que según comenta, esta también implica conocer con quién se está teniendo la relación sexual y no solamente se da en una relación de pareja estable, en la que reconoce que el cuidado se da en mayor medida en función de la confianza.

Sujeto 3: Tiene una vida sexual activa y considera que el autocuidado no se remonta únicamente al uso de métodos anticonceptivos y de protección, ya que aspectos como la confianza y el respeto por el otro también son garantes de cuidado en las relaciones. Considera que idealmente las relaciones deben llevarse con una pareja estable, pero que la realidad es distante por la apertura de los jóvenes de ahora.

Sujeto 4: Tiene vida sexualmente activa. Reconoce que ante el deseo que se ve incluido en la relación sexual puede perder el control y tener un acercamiento lejano al autocuidado. Considera que las relaciones con una sola pareja no necesariamente implican autocuidado, ya que el esfuerzo debe ser en querer a una persona y no estar por estar con esa persona. Finalmente añade que los métodos anticonceptivos más utilizados son los condones y las pastillas por facilidad y la T son los más usados.

Sujeto 5: Considera que los anticonceptivos puede relacionarse con el autocuidado, también considera que quienes establecen relaciones sexuales con personas distintas, en tanto se cuiden están actuando en beneficio de su autocuidado. Considera que el condón y las pastillas por su facilidad son los más usados.

Sujeto 6: tiene vida sexual activa. Asocia el autocuidado exclusivamente al uso de métodos anticonceptivos y de protección del contagio. Considera que el preservativo es el método más efectivo y más amigable con el cuerpo de las mujeres (siendo hombre), ya que es el que menos efectos secundarios produce.

Sujeto 7: Tiene vida sexual activa. Considera que gracias a su carrera ha desarrollado hábitos a favor del autocuidado, entre los que destaca el mantenimiento de una relación estable (3 años) la confianza, el respeto y el uso de métodos anticonceptivos. Refiere que su sexualidad fue experimentada en el momento en el que sintió que había encontrado la persona indicada. Considera que las pastillas, inyecciones y los preservativos son los métodos anticonceptivos más usados.

Sujeto 8: Tiene vida sexual activa. Considera que el autocuidado no sólo se da en plano físico, el que reconoce como importante, sino también se da un plano psicológico, desde la confianza y la tranquilidad que se deben tener con la persona con la que se establece la relación sexual. Reconoce a la tranquilidad y la confianza como aspectos suficientes y necesarios, que permiten tener relaciones con múltiples parejas, garantizando el autocuidado. Menciona que las píldoras y los condones, por su facilidad y bajas consecuencias negativas, son los métodos más utilizados.

Sujeto 9: Describe el autocuidado en las relaciones sexuales en un plano del uso de métodos de protección y anticonceptivos, también menciona que desde que la relación se establezca en el marco de una relación de confianza, puede darse de buena manera.

Sujeto 10: considera que en este momento no tiene vida sexual activa a pesar de que ya iniciara. Considera que el condón y las pastillas, por su rápido acceso, son las de mayor acogida. Finalmente añade que desde que el autocuidado en el plano físico se presente, no importa que se establezcan relaciones sexuales con varias personas o con una pareja.

Sujeto 11: Inicialmente se refiere al autocuidado en el plano únicamente físico, en el que según ella misma puede dar fe de prácticas sanitarias y asertivas en cuanto a protección de sí misma. Comenta que las personas no usan los anticonceptivos en la medida en la que deberían, ya que no existe tal nivel de educación frente a los riesgos. Hace referencia a que la confianza es necesaria para que la relación sexual se de, ya que aparte del respeto, puede llegar a conocer la manera en la que la otra persona ha vivido la sexualidad.

Sujeto 12: No tiene vida sexual activa, pero considera que el uso de métodos de protección y anticonceptivos son garantías suficientes para el autocuidado. Reduce este último al aspecto netamente físico y añade que entre los métodos anticonceptivos más utilizados se encuentran las pastillas y las inyecciones por la facilidad de acceso a estas.

Sujeto 13: Tiene vida sexual activa y reconoce que en exámenes médicos y la higiene radican los aspectos más importantes del autocuidado. Por otra parte menciona que el respeto y conocimiento del propio cuerpo, son aspectos que también facilitan un acercamiento más responsable hacia la sexualidad. Considera que es mejor establecer una relación de pareja con una sola persona, ya que se conocen más a fondo y se reduce el riesgo de contagio de una enfermedad de transmisión sexual. Finalmente menciona que las pastillas y los condones son los métodos más utilizados gracias a su facilidad de acceso.

6.3 Uso del tiempo libre

Sujeto 1: El sujeto reporta que con la carga académica actual tiene suficiente tiempo para invertir en actividades de su gusto, entre las que hace énfasis en dormir, ya que por el ritmo que debió adoptar por su carrera y por lo variables que son sus horarios, no logra tener tiempos de descanso. Añade que la universidad no se hace presente en la instrucción del manejo de tiempo y que por el contrario este es un proceso al que se enfrenta solo y resulta difícil.

Sujeto 2: Comenta que sí tiene tiempo libre y que en este ha podido conocer nuevas perspectivas ajenas a su carrera pero que fortalecen su postura frente a ésta. Refiere de nuevo que practicó rugby pero por cuestiones personales tuvo que detenerse. Añade que la universidad si da los espacios de manejo del tiempo, pero que este depende en gran medida de los estudiantes. Finalmente comenta que el manejo del tiempo si repercute en la salud, en tanto puede ayudar a liberar el estrés y a escapar de la rutina y del peso que genera la carga académica.

Sujeto 3: Considera que tiene tiempo libre y que entre las múltiples facetas de su vida, mediante la disciplina y el buen manejo del tiempo, tiene espacios de ocio y de entrenamiento por preferencia. También hace referencia a que la universidad tiene una amplia oferta de ayudas para dar apoyo a los estudiantes en cuanto al manejo de su tiempo, pero por negligencia de estos últimos, no se suelen tomar.

Sujeto 4: Considera que no tiene tiempo libre para invertir en actividades de ocio, ya que se encuentra involucrada en actividades extracurriculares. No considera que el paso de los semestres le beneficiara en el manejo del tiempo a consecuencia de la carga académica desmedida. Reconoce que la salud puede verse afectada por el manejo en tanto puede repercutir en los hábitos de sueño o alimenticios. Hace referencia a los programas existentes para ayudar al estudiante en la universidad, pero reconoce que no se integra a estos.

Sujeto 5: Considera que tiene tiempo libre, lo invierte en actividades físicas y comenta que en base a la responsabilidad de cada estudiante el manejo del tiempo puede o no darse. Considera que la universidad no ofrece apoyo y finalmente resalta que a nivel de alteraciones en rutinas de sueño, el manejo del tiempo puede influir en la salud.

Sujeto 6: Cuenta con tiempo libre y lo invierte en actividades de dispersión como los videojuegos o la música. Considera que la universidad no brinda los espacios ni las orientaciones o siquiera tiene la consideración hacia los estudiantes y la exagerada carga académica que estos tienen. Finalmente considera que el ocio y la dispersión ayudan a mantener un equilibrio frente al estrés psicológico y físico de la carrera.

Sujeto 7: A pesar de decir que no cuenta con tiempo de ocio, indica que cuenta con 12 horas a la semana para invertir en actividades como ir a la iglesia, pasar tiempo con su familia. Considera que el manejo del tiempo puede llegar a ser factor determinante para la salud porque invertirlo en exceso o no invertirlo en absoluto, puede resultar en daños para la salud. Finalmente considera que la universidad y la carga académica que da a los estudiantes, no es respaldada por herramientas de manejo de tiempo.

Sujeto 8: Considera que tiene tiempo libre, al menos dos horas a la semana, que invierte en lectura y tiempo con la familia. Pierde mucho tiempo en transportes ya que no vive dentro de la ciudad y pierde bastante del que quisiera invertir en otras cosas como estar con su familia. Considera que a pesar de que la universidad ofrece herramientas para que los estudiantes manejen, son estos mismos los que optan por no usarlos.

Sujeto 9: Considera que cuenta con tiempo libre y suele invertirlo en lecturas. Añade también que el manejo de tiempo es un aspecto netamente autónomo y debe surgir del estudiante y su

criterio, ya que así se tenga una rutina ordenada puede ser mal invertida y eso no sería apropiado.

Otorga un papel determinante al juicio de la persona frente a cómo invertir el tiempo.

Sujeto 10: Considera que cuenta con tiempo libre y hace referencia a que lo invierte en actividades de socialización y dispersión con su familia y amigos. Añade que la universidad sí ofrece espacios para el buen manejo del tiempo y también que la dispersión y liberación de estrés deben ser los aspectos en los que más se invierta el tiempo.

Sujeto 11: Considera que actualmente goza de tiempo libre, que suele invertir en espacios que brinda la universidad (voluntariados) y que estos ayudan a que su nivel de estrés disminuya. Considera que no se cierra nunca a nuevas posibilidades en cuanto a actividades a realizar y finalmente reconoce que el manejo del tiempo libre, tiene gran peso en la salud, ya que el estrés que la carga académica genera, debe ser liberado de alguna forma para mantener un equilibrio.

Sujeto 12: Cuenta con tiempo libre y hace referencia a que lo invierte en ir al gimnasio. Reconoce que ha mejorado su manejo del tiempo desde que inició la carrera . Hace referencia a que la carga académica es muy pesada y que no recibe ayuda por parte de su facultad para aprender a manejarlo.

Sujeto 13: Refiere que cuenta con alrededor de 24 horas de tiempo libre a la semana. Este tiempo lo invierte en relaciones interpersonales, ver televisión o la lectura. A pesar de que considera que la carga académica es considerable, asegura que la autonomía es la que define si se enfrenta o no con éxito ante esta. Considera que un mal manejo del tiempo acarrea consecuencias negativas para la salud, a nivel puramente fisiológico (sueño, peso y metabolismo).

6.4 Consumo de sustancias

Sujeto 1: Considera que las sustancias psicoactivas deben presentar una alteración de percepción significativa para entrar dentro de esta categoría. Añade que la marihuana es la

sustancia más presente en el contexto por aspectos como la relajación que permite; conectando con esto, reconoce que en ciertas ocasiones puede llegar a ser necesario el uso de sustancias para mejorar el rendimiento, en función de la carga académica. También considera que el aspecto social del consumo es determinante a la hora de rotular si este está siendo problemático o solamente recreativo.

Sujeto 2: Hace referencia a que las sustancias psicoactivas son aquellas que en cualquier medida afectan el metabolismo y el funcionamiento del cuerpo. Por otra parte menciona que dentro del ámbito académico, el cigarrillo, alcohol y la marihuana son las sustancias más presentes gracias a su fácil acceso y su aspecto legal (para las dos primeras). Finalmente añade que en tanto la persona sea la que ejerce el control sobre la sustancia que consume, en términos de frecuencia y situación social, no es adicta, pero que si la sustancia la controla, la persona deja de estar en control y esto ya es perjudicial para quien lo haga.

Sujeto 3: Considera que la marihuana, por sus efectos de relajación y de liberación de estrés es la sustancia con mayor acogida dentro del contexto académico. También considera que la necesidad de constantemente consumir es la que diferencia a un adicto a un consumidor, que puede hacerlo esporádicamente y en situaciones sociales específicas.

Sujeto 4: Considera que la marihuana es la sustancia de mayor acogida, por sus efectos de relajación y creatividad, dentro del ámbito académico. También reconoce que el uso de sustancias debe manejarse y no permitir que la necesidad sea la que domine y se caiga en la dependencia.

Sujeto 5: Hace referencia que la marihuana es la sustancia más consumida en el contexto. Sobre esta añade que puede generar creatividad en sus usuarios. Considera que el autocontrol y

el cuidado propio son factores decisivos a la hora de no caer en la adicción, ya que en este se pierde el horizonte y se actúa en función de la sustancia.

Sujeto 6: Expresa abiertamente que ha consumido varias sustancias, reconoce que la marihuana es la más usada y que la propensión de cada persona para volverse adicta es lo que marca la diferencia en cuanto al uso de sustancias. Refleja que dependiendo del gusto y de la necesidad de cada persona, el consumo es bueno para mejorar el rendimiento y despejarse.

Sujeto 7: Considera que las sustancias psicoactivas son todas aquellas que de cierta manera afectan el funcionamiento del cerebro, considera que las sustancias pueden llegar a ayudar a las personas en cierta medida pero cuando se necesita de la sustancia para vivir diariamente, el consumo ya se vuelve problemático y las personas modifican todo a favor de poder mantener el consumo.

Sujeto 8: Hace referencia a que las sustancias psicoactivas afectan el funcionamiento general de las personas, mediante la presencia y la alteración que generan en el cerebro de los usuarios. Considera que el grado de control que la sustancia genera sobre la persona y viceversa, es lo que determina si la persona es consumidora o adicta, respectivamente. Hace una breve mención de la marihuana, que considera como la más usada para relajarse.

Sujeto 9: Considera que el cigarrillo, el alcohol y la marihuana, por su fácil acceso y aceptación dentro del ámbito estudiantil, son las sustancias más utilizadas por las personas. Finalmente menciona que el consumo constante y dirigido a mejorar aspectos es problemático, ya que las personas pierden la capacidad de control y su bienestar se liga al consumo.

Sujeto 10: Hace referencia a que para el ritmo académico los estudiantes consumen sustancias legales (café, red bull) y que para el ámbito de ocio consumen sustancias ilegales (marihuana, tussy, trip y éxtasis). Hace referencia que la ayuda de una sustancia se da un plano netamente

físico y que el poder dejar de consumir una sustancia a voluntad es lo que diferencia al consumidor del adicto.

Sujeto 11: Considera que las sustancias se definen, aparte de la incidencia que tienen en el funcionamiento del cuerpo, por la facilidad con la que pueden llegar a generar adicción en las personas, proceso sobre el que añade que consiste en generar una total dependencia de la sustancia, hasta el punto que el cuerpo necesite de esta para sentirse bien. Resalta que la marihuana es la sustancia más utilizada en el contexto académico ya que permite relajación y esto beneficia al estudiante que busca liberar estrés.

Sujeto 12: Considera que las sustancias que más se consumen son las legales (café, cigarrillo y alcohol), y que quienes lo hacen buscan ayuda para mejorar su ritmo. Hace referencia que los adictos pierden oportunidades y también dañan el funcionamiento de su cuerpo

Sujeto 13: Desconoce la presencia de sustancias psicoactivas dentro del contexto académico. Considera que la dependencia física y psicológica son los aspectos que diferencian al adicto del consumidor. Hace referencia a que ha escuchado sobre sustancias que mejoran el desempeño a nivel cognitivo pero reconoce que no sabe a fondo.

6.5 Trayectoria académica

Sujeto 1: Considera que a nivel de cambios se siente más identificado con la carrera y la ve emparejada con su proyecto de vida. Hace referencia a que la carga académica es un aspecto con el que el estudiante debe aprender a lidiar de manera autónoma, reconociendo que en cierta medida la universidad sí da el apoyo a los estudiantes.

Sujeto 2: Hace referencia que desde el inicio de su pregrado se ha vinculado con mayor interés a las actividades de su carrera, ya que las ve emparejadas con su proyecto de vida. Considera que la universidad sí ofrece opciones de apoyo para los estudiantes, pero que la falta

de iniciativa es estos, hace que no tengan mayor acogida y uso; es en términos generales la falta de autogestión del estudiante la que no permite que adopte mejores hábitos para su bienestar. Finalmente reconoce que los cambios en su salud desde el inicio de la carrera son variados, ya que a nivel físico se ha vinculado más a actividades pero también ha consumido cigarrillo, cosas que no hacía antes.

Sujeto 3: Habla sobre aprendizajes en el plano personal, que le brindan fuerza y madurez y también sobre crecimiento a nivel de su área de estudio. Considera que a pesar de la gran y variada oferta de espacios que fomentan el bienestar de los estudiantes, comportamientos de pereza y negligencia hacen que los estudiantes no los tomen y saquen excusas, pero se mantengan estresados, aspecto que considera como definitivo en la incidencia del manejo del tiempo y la carga académica en relación con la salud, a la cual hace referencia en un plano más emocional que físico como posible afectada por lo académico.

Sujeto 4: Reconoce a la universidad como un espacio de desarrollo y evolución para el estudiante, en la que se ofrecen gran cantidad de programas de soporte, guía y ayuda para los estudiantes, pero también menciona que muchas veces el problema recae en que los estudiantes deciden no tomarlos. Hace referencia a que la salud puede verse afectada en términos de rutinas de alimentación, sueño y estados de enfermedad.

Sujeto 5: Hace referencia a que la universidad permite más cercanía a los estudiantes con la realidad, por lo que efectivamente los cambia. Así mismo comenta que la universidad no tiene una preocupación real por el bienestar y se maneja más en la fachada institucional. Finalmente comenta que la salud emocional puede verse afectada para los estudiantes al ingreso a la universidad.

Sujeto 6: Considera que la universidad tiene espacios para el bienestar pero que los estudiantes por las demandas académicas no se acercan a estos espacios. Considera que la universidad ha afectado y beneficiado su salud, en tanto la adherencia a los horarios ha significado dejar y adquirir hábitos.

Sujeto 7: Hace referencia que su salud se ha visto en mayor medida afectada por la carga académica y el paso de los semestres, ya que produce estrés en gran medida y los espacios de dispersión no se generan. Finalmente reconoce que los espacios de la universidad para el bienestar no son los más adecuados, ya que no incentivan a que los estudiantes participen.

Sujeto 8: Considera que los cambios desde su trayectoria académica han sido positivos, ya que se centra más en lo que desea hacer en la vida, reconoce que a pesar de que la universidad ofrece espacios de bienestar, los estudiantes por falta de iniciativa no los toman. Considera que el mayor impacto en su salud se ha dado por tener que lidiar con el estrés que la carga académica le produce.

Sujeto 9: Considera que su proceso universitario no ha tenido gran incidencia dentro de su salud ya que resalta que la faceta universitaria es sólo otra más que se añade a la vida de la persona y que se generaran lazos y prácticas nuevas pero que estas no son definitivas.

Sujeto 10: Reconoce que se ha vuelto más responsable en relación a su carrera. Hace referencia a que su salud no se ha visto tan comprometida en el proceso académico ya que trata de tener buenos hábitos; también resalta que la universidad si genera espacios y brinda ayudas para el bienestar de los estudiantes.

Sujeto 11: Considera que en un plano de compromiso con su carrera ha mejorado con respecto a su inicio en la carrera, aspecto opuesto a su salud, que se ha visto afectada por los altos niveles de estrés de la carga académica. Considera que la autonomía del estudiante es la que más afecta

el bienestar, ya que cada uno debe decidir en función de esto. Reconoce que la universidad tiene una especial preocupación por el bienestar de los estudiantes, ejemplificado en la amplia oferta de ayudas y cursos que la universidad brinda.

Sujeto 12: Considera que la trayectoria académica ha disminuido el tiempo que solía invertir con su familia. Añade que no solía preocuparse por el tiempo y la forma en la que lo invertía al inicio de su carrera. Reconoce que la universidad en sus actividades institucionales y en otras iniciativas brinda apoyo a los estudiantes. Finalmente considera que el estrés es el factor que más afecta la salud de los estudiantes.

Sujeto 13: Identifica el estrés como el factor que más la ha perjudicado a nivel de salud física y psicológica, por lo que ha tenido que recurrir a servicios médicos en diferentes ocasiones para tratar los problemas que esto le genera. Finalmente reconoce que la universidad tiene una amplia oferta de ayudas y espacios para el bienestar de los estudiantes.

7. Discusión

A continuación se discutirán los resultados tomando en cuenta el orden en el que fueron presentados en el anterior apartado. Esto implica que se discutirán los puntos de convergencia y de desacuerdo que se logran divisar para cada una de las categorías, acudiendo la deducción de síntesis de las respuestas de los 13 participantes.

Actividad física:

Los participantes muestran en la presente categoría una mayor cercanía hacia el desarrollo de actividad física en su vida. Distinguen nexo entre la actividad física y la salud (tanto fisiológica como psicológica) en tanto la práctica de esta permite espacios de mejoramiento de funciones corporales y también hace las veces de dispositivo de dispersión y de liberación de estrés, que es identificado como un factor que amenaza el bienestar de los estudiantes.

Esto implica que los participantes otorgan en medidas distintas pero constantes, conexión entre la práctica de actividad física y la salud. Por lo que se extrae que, como neutralizadora de estrés, en cierta medida la actividad física surge de manera más cercana a la preocupación hacia la salud (Ugarte, 2002).

No existe un marcado consenso hacia el tipo de actividad física realizada, ya que va desde la práctica de deportes, ejercicio físico en un gimnasio y uso de la bicicleta, hasta actividades como la caminata o la danza. Los participantes que no se encuentran realizando actividad física, también reconocen los beneficios para la salud, aunque justifican la no práctica, a través de la carga académica y del tiempo que pierden en sus deberes.

El aspecto más recurrente para esta categoría es la manera en la que el estrés es consecuencia inevitable de la carga académica y de cómo los espacios de realización de actividad física pueden disminuirlo, pero resulta interesante que también surge el comentario de que los espacios no son tomados por este mismo problema de la carga académica, por lo que se llega a pensar que este aspecto es uno de los que más puede llegar a amenazar el bienestar estudiantil, en tanto sobrepasa las capacidades de auto organización y de manejo de tiempos, generando cargas psicológicas pesadas e impidiendo que la actividad física pueda ser incorporada con rigor dentro sus rutinas.

Siguiendo lo anterior, se puede tener en cuenta un estudio de tipo similar realizado por Arruza (2008), en donde afirma: "la duración de la práctica físico-deportiva se relaciona positivamente con la percepción del estado físico, y el estado de ánimo." (p.178), Lo que permite divisar la forma en la que, a pesar de que los participantes dividan la salud (física y psicológica), la este aspecto de sus vidas es impactado positivamente por la práctica de actividad física.

Finalmente, llama la atención el desbalance que existe entre la consideración que se tiene frente al tipo de salud que más se ve beneficiada por la práctica de la actividad física, ya que el bienestar psicológico, mediante la neutralización del estrés, es el que mayores beneficios reporta.

Sexualidad

Frente a su sexualidad tanto en relación como en relaciones esporádicas, respectivamente se hace referencia, a la primera, siendo la mayoría la que lo confirma, mientras que quienes reportan que no hacen referencia a que en el momento no se encuentran en una relación o simplemente no han mantenido relaciones sexuales en tiempos cercanos.

Se hace un especial énfasis en que el autocuidado se da más del lado del uso de métodos anticonceptivos y de métodos de prevención, privilegiando a los primeros y relegando a los otros, por lo que se manifiesta mayor uso y preocupación de métodos de interrupción de gestación que métodos para impedir el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

El conocimiento y respeto del propio cuerpo surgen vagamente en las respuestas de los participantes, ya que como se mencionó antes, el autocuidado se liga directamente con el uso de métodos, no con la actitud de respeto y de confianza hacia el otro. Ante esto, resulta importante traer a colación lo mencionado por Ospina y Manrique (2007) cuando comentan que: “el déficit en conocimientos biológicos, éticos y culturales acerca de la sexualidad constituye uno de los riesgos más significativos”. (p. 108). Por lo que se debe reconocer la falta de peso que se le otorga a lo largo de las respuestas a la educación y a las prácticas no preventivas y más del lado del comportamiento asertivo y responsable en torno a la sexualidad.

El autocuidado psicológico aparece tímidamente a través de la construcción de confianza con la pareja y del respeto por si mismo y del otro. No resulta tener fuerza este tipo de autocuidado y se relega ante el uso de condones, píldoras e inyecciones, ya que es su fácil acceso el que permite

usarlos. Frente al tema de la pareja, los participantes se dividen entre quienes consideran que mantener una relación de pareja estable es garante de autocuidado en ambos planos, y quienes consideran que desde que se utilicen métodos de protección y anticonceptivos y que las personas se respeten, las relaciones pueden tener con varias personas.

Resulta ser bastante interesante la forma en la que la mayoría de los participantes refieren el autocuidado desde un plano netamente físico y del uso de métodos de prevención, lo que deja ver la prelación que recibe lo fisiológico en plano sexual, aspecto que desconoce la integralidad que debe existir entre los planos físicos y psicológicos de un sujeto en relación con su autocuidado, ya que a través de la inclusión de estas diferentes facetas se da un proceso más equilibrado y en función del bienestar propio (Uribe, 1999).

La facilidad resulta ser el aspecto definitivo en cuanto a la descripción de los métodos más utilizados, en consecuencia del fácil acceso, los participantes describen que pueden ser más utilizados, ya que no requieren de un esfuerzo marcado para usarlos.

Uso del tiempo libre

Los participantes coinciden en que la carga académica es el factor más determinante a la hora de disminuir su tiempo libre, y que el estrés surgido a partir del manejo de esta carga, es la consecuencia más molesta y preocupante frente a su bienestar. Por lo que se puede añadir que es la carga académica en sus momentos de mayor exigencia, es la que resulta ser la mayor causante de estrés y de malestar emocional (Martín, 2007).

Se diferencian al comentar sobre su tiempo libre y sobre sus actividades, ya que un grupo comenta que por el ritmo académico excesivo no puede encontrar espacios para invertir el tiempo de formas diferentes o alternativas. Por otra parte, reconocen que actividades de ocio como ver televisión, o pasar tiempo con personas cercanas son actividades de su gusto.

De forma particular el estrés también surge en este caso como un aspecto determinante a la hora de describir el peso de la carga académica. Los participantes encuentran en rutinas de dispersión de tipo física o psicológica, la forma de contrarrestar la incidencia de esta molestia en sus vidas, acarreando alteraciones a nivel fisiológico en cuanto a rutinas básicas, que atentan contra el bienestar.

Finalmente existe un consenso en que la universidad presenta una amplia oferta de cursos y de espacios para que los estudiantes puedan manejar de manera más apropiada su tiempo. También coinciden en que a pesar de esta oferta los estudiantes no suelen entrar a estos cursos.

Surge tímidamente la opción de entrar a grupos estudiantiles como espacios de ocio y de liberación de estrés, que son ofrecidos por la universidad. A diferencia de esto optan por tomar actividades de mayor acceso a sus tiempos y a sus rutinas, optando por tomarlas en casa y no haciendo inversiones de tiempo y de esfuerzo fuera de esto.

Consumo de sustancias

La mayoría de los participantes reconocen que a pesar de que sean legales, el cigarrillo y el alcohol, son sustancias por que en cierta medida afectan el funcionamiento de sus usuarios. Frente a esto último difiere en cuanto a las estructuras o los blancos que las sustancias afectan ya que no se da un consenso, en lo que se mencionan el cerebro, el metabolismo y el cuerpo como posibles afectados.

La sustancia psicoactiva no legal de mayor cabida al interior del contexto universitario, según los participantes es la marihuana. Esto se da porque es la de más fácil acceso y porque sus efectos también ayudan a mermar el estrés y la tensión que muchas veces surge en consecuencia de la carga académica. Surge de manera poco contundente el tema de la creatividad que esta sustancia tiene para los usuarios, en términos de justificar su uso.

Siguiendo lo anterior, es importante traer a consideración que la creencia respecto a que el cannabis ayuda a relajarse y a desinhibirse está muy extendida entre los jóvenes, principalmente entre aquellos que han sido o son consumidores habituales de esta sustancia. (Font-Mayolas, Gras & Planes, 2006). Ya que permite divisar una posible razón por la cual los participantes reportan el uso de esta sustancia en tan alta medida en el contexto académico, esto en tanto los posibles usos, justifican el consumo, basados en lo que se experimenta, al consumir la sustancia.

Algunos de los participantes comentan que la cocaína, el tussy y el éxtasis son sustancias que también se encuentran presentes en el contexto académico, pero no son utilizadas dentro de un plano de rendimiento sino de dispersión y de ocio.

Se expresa también un consenso frente a la diferencia que existe entre un consumidor y un adicto a la sustancia. Ya frente a los factores que los diferencian, las respuestas de los participantes toman diferentes caminos entre los que sobresalen: el tema del control de la sustancia, que hace referencia a que el consumidor tiene la posibilidad de controlar su consumo y lo hace a voluntad propia, mientras que el adicto, por un proceso de necesidad física o psicológica, desarrolla la necesidad de consumir constantemente, ya que no logra mantener un estado estable de bienestar sin consumir. También resalta el tema de la dependencia física que un adicto genera, que a diferencia del consumidor, consiste en que a nivel corporal la sustancia se vuelve un requisito indispensable para mantenerse en buen estado. Finalmente surge el tema de la frecuencia y la situación social como aspectos diferenciadores. La primera hace referencia, según los participantes, a la cantidad de veces que semanalmente se consume, diferenciando al adicto del consumidor en tanto el primero lo hace constantemente y el segundo lo hace esporádicamente, lo que conecta con la situación social, ya que también se hace referencia a que el consumidor usa las sustancias en espacios sociales de reunión y de convergencia de muchas

personas, que pueden darse de manera aleatoria, mientras que el adicto no diferencia las situaciones y consume estando, solo o acompañado, ocasionando, según los participantes que se de un proceso de consumo desmedido y negativo, ya que se hace referencia a que el horizonte y el control de la vida se pueden perder con gran facilidad.

Trayectoria académica

El mayor consenso de los participantes se encuentra a la hora de reconocer que la Universidad si tiene una amplia oferta en función del beneficio de los estudiantes. Esta oferta va desde el gimnasio, cursos de manejo del tiempo y de integración, hasta actividades institucionales en pro de la salud.

Teniendo en cuenta lo anterior, resulta importante también mencionar que a pesar de que la oferta sea de tan amplio alcance, los participantes mencionan que por factores como la falta de motivación o simplemente negligencia, este tipo de ayudas no son significativa y contundentemente aprovechadas por el cuerpo estudiantil, reconociendo que a pesar de que la oferta exista está en los estudiantes la decisión de incluir y adoptar estilos de vida más cercanos al bienestar propio.

Posteriormente surge una noción de proyecto de vida favorecido gracias a la trayectoria académica, esto en tanto genera cercanía al desarrollo de metas y de vinculación con aquellas perspectivas más cercanas al gusto profesional y académico.

Finalmente surgen dos caminos frente al tipo de afectación que pueden verse en la salud de los estudiantes con el paso del tiempo. Por una parte se reconoce, que de nuevo, el estrés es un factor que atenta contra la salud tanto física como mental porque su acumulación trae consecuencias negativas. En esta misma dirección, algunos participantes mencionan que estados de enfermedades comunes han afectado su salud.

Ya en el otro plano, los participantes reconocen que a través de la ampliación de sus círculos sociales y del aprovechamiento de los espacios de bienestar de la universidad, han generado hábitos a favor de su salud y de su bienestar, ya que la auto gestión y la autonomía que surge como consecuencia directa del desafío académico, produce ajustes positivos en sus rutinas.

Por lo que se puede considerar que ante el estrés, que en este caso surge a partir de la carga académica, los participantes encuentran en la ampliación de sus círculos sociales y en relacionarse, una clara alternativa para disminuir el estrés (Barra, 2004).

Finalmente, se considera pertinente mencionar que para futuras investigaciones de este mismo tipo, un acercamiento exploratorio con los participantes en torno a las categorías resultaría fructuoso antes de pasar a la fase de indagación, ya que como se experimentó, muchas de las preguntas realizadas a los participantes no facilitaban el proceso de recolección y posterior análisis de datos, ya que se caía en constantes negativas o información irrelevante para la investigación. También, teniendo en cuenta el interés del trabajo realizado con base en la salud y bienestar en contextos académicos, se recomienda trabajar con un mayor número de participantes, que enriquezcan los resultados obtenidos.

Frente a las limitaciones de este trabajo, inicialmente se debe resaltar la limitada muestra a la que se accedió, esto obedeció a que el volumen de datos arrojados por cada una de las entrevistas era amplio y no permitía concentrar los esfuerzos en las categorías planteadas inicialmente.

Se puede concluir que la relación que presentan este grupo de estudiantes de la PUJ, con el bienestar y la salud, se ve completamente atravesada por factores de riesgo comunes a la población estudiantil.

Esto anterior, resulta ser el aporte del trabajo, que consiste en dar un panorama a futuras intervenciones con mejor planeación y seguimiento, sobre cuales son los factores de riesgo a los

que se ve enfrentada la población estudiantil, permitiendo un acceso más cercano a esta información.

8. Referencias

- Aguado, M. Calvo, D. Dessal, C. Riechmaan, J. Gonzales, & Montes, C, (2012). La necesidad de repensar el bienestar humano en un mundo cambiante. Papeles de relaciones eco sociales y cambio global, 119, 49-76.
- Alarcón, L. F. (2006). La psicología de la salud en Colombia. *Universitas psychologica*, 5(3), 681-694.
- Alarcon, L.F (2007). Psicología social de la salud. Prevención y promoción. Bogotá: Manual Moderno.
- Ardila, R (2003). Calidad de vida: una definición integradora. Revista Latinoamericana de psicología, 35(2), . 161-164.
- Arrivillaga, M. (2009). Psicología y salud pública: tensiones, encuentros y desafíos. *Universitas Psychologica*, 8(1), 137-148.
- Arrivillaga, M., Salazar, I. C., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia médica*, 34(4), 186-195.
- Arruza, J.A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183.
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14, 237-243.
- Cauas, D. (2014). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. Recuperado el 3 de Junio de 2014, de http://www.mecanicahn.com/personal/marcosmartinez/seminario1/los_pdf /l-Variables.pdf
- Castaño, L. (2009). Los determinantes sociales de la salud: más allá de los factores de riesgo. *Revista Gerencia*, 69-79. (17)

- Chillón, P. Tercedor, P. Delgado, M. González-Gross. “Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes”. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2002; 3: 5-12
- Constitución de la OMS: principios*. (2016). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 7 Diciembre de 2016, de <http://www.who.int/about/mission/es/>.
- Duncan, K., Maceiras, L. (2001). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. *Salud Pública. Educ. Salud*. En: <http://webs.uvigo.es/mpsp/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>
- Fernández Castro, J. (1993). Psicología básica y salud. *Anales de psicología*. 121-131. 9 (2).
- Florez, L. (1993). La salud pública y la Psicología de la salud: El papel de la comunidad científica. *Revista Colombiana de Psicología*. 8. 22-29.
- Font-Mayolas, S., Grass, M.E. y Planes, M. (2006). Análisis del patrón de consumo de cannabis en estudiantes universitarios. *Adicciones*, 18, 337-344.
- Frenz, P. (2005). Desafíos en salud pública de la Reforma. equidad y determinantes sociales de la salud. *Revista chilena de salud pública*, 9(2), 103-110.
- Gil Roales, J. (2004). *Psicología de la Salud. Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. Madrid: *Psicología pirámide*. Cap 1.
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., & Palacio, S(2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), Pp. 128-143.
- Gómez, R., & González, E. (2009). Evaluación de la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud: factores que deben considerarse. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 22, Pp. 87-106.
- Gutiérrez, E. (2006). Adolescencia y juventud: concepto y características. *Toxicomanías y Adolescencia. Realidades y Consecuencias*, 1-12.
- Jiménez-Muro, A., Beamonte, A., Marqueta, A., Gargallo, P., Nerín, I. (2009). Consumo de drogas en estudiantes universitarios de primer curso. *Adicciones*, 21, 21- 28.
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas de educación*, 7(1), 19-39.
- Llano, A. (2003). *Repensar la universidad. La Universidad ante lo nuevo*, Madrid, Eiunsa.

- Lameiras, M., Calado, M, Rodríguez, Y y Fernández, M (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Int J Clin Hlth Psyc*, 3(1), 23-33.
- Leal, N. (2000). El método fenomenológico: principios, momentos y reducciones. *DIP-UNA, Revista Electrónica de Investigación Científica, Humanística y Tecnológica, de la Universidad Nacional Abierta. Volumen 1; Fascículo, 5*, 52-61.
- Lozano Urbieto, M. I. (2003). Nociones de juventud. *Última década*, 11(18), 11-19.
- Lumbreras, I., Moctezuma, M, G., Dosamantes, L, D., Medina, M, A., Cervantes, M., López, M, R., Méndez, P. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios. *Revista UNAM*, 10 (2), 1-14.
- Mares, G., Rocha, H., Rivas, O., Rueda, E., Cabrera, R., Tovar, J., & Medina, L. (2012). Identificación de factores vinculados con la deserción y la trayectoria académica de los estudiantes de Psicología en la FES Iztacala. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(1), 189-207.
- Martín Alfonso, L. (2003). Aplicaciones de la psicología en el proceso salud enfermedad. *Revista Cubana de salud pública*, 29(3), 275-281.
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25(1), 87-99.
- Ministerio de Educación Nacional, Republica de Colombia. (2013). Sistema Nacional De Indicadores Educativos Para Los Niveles de Preescolar, Básica y Media en Colombia (1). recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-329021_archivo_pdf_indicadores_educativos_enero_2014.pdf
- Mora-Ríos, J., & Natera, G. (2001). Expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Salud pública de México*, 43(2), 89-96.
- Morrison, V., Bennett, P., Parga, M. X. F., Franco, V. R., Elvira, A. C., & Fidalgo, M. M. (2008). *Psicología de la salud*. Pearson.
- Muñoz, M., & Cabieses, B. (2008). Universidades y promoción de la salud:¿ cómo alcanzar el punto de encuentro. *Rev Panam Salud Pública*, 24(2), 139-46.
- Nuviala, A. N., Juan, F. R., & García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20

- Navarro, V. (1998). Concepto actual de la salud pública. Martínez, F., Castellanos, PL, Navarro, V., Salud Pública, 49-54.
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la Salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. Av. Psicol. 16 (1) 9-38.
- Oblitas, L. (2004). Psicología de la salud y calidad de vida. México: Thomson
- Ospina, J. & Manrique, F. (2007). Prácticas y comportamientos sexuales en estudiantes universitarios. *Avances en Enfermería*, 25, 101-111.
- Pateti, Y. (2007). Reflexiones acerca de la corporeidad en la escuela: hacia la despedagogización del cuerpo. *Paradigma*, 28(1), 105-129.
- Pérez Samaniego, V. y Devís Devís, J. (2003) La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (10), 69-74.
- Rubio, S. Díaz, E. García, J & Luceño, L. 2010, LA CARGA MENTAL COMO FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL. DIFERENCIAS POR BAJA LABORAL. *Ansiedad y estrés*, 16.
- Ruíz, B., Trillos, J. & Arrieta, J. (2006). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Gallego-Portuguesa de Psicología y Educación*, 13, 11-12.
- Salleras, L. (1994). La medicina clínica preventiva: el futuro de la prevención. *Medicina clínica*, 102, 5-12.
- Szasz, I. (1995). Sexualidad y salud reproductiva. *Demos*, (8), 14-15.
- Skinner, B. F. (1979). La conducta de los organismos [The behavior of organisms](Luis Flaquer, Trad.). *Barcelona: Fontanella (Trabajo original publicado en 1938)*.
- Smith, L. M. (1994). B. F. SKINNER (1904 - 1990). Perspectivas: revista trimestral de educación comparada, XXIV(3-4), 529-542
- "Salud Sexual". *Organización Mundial de la Salud*. N.p., 2017. Web. 5 Apr. 2017.
- Ugarte, C. (2002). Actividad Física y Salud. *Investigación Educativa*, 7(10), 74-79
- Uribe, T. (1999). El Autocuidado y su papel en la Promoción de la Salud. *Revista Investigación y Educación en Enfermería*, 17, 109- 118.
- Varela, M, T., Duarte, C., Salazar, I, C., Lema, L, F., Tamayo, J, A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Revista Colombia Médica*, Vol 42 (3) 269-277.

Vélez, C., Vidarte, J, A., Rios, D, M., Muñoz, A, P. (2011). Prevalencia de actividad física y factores relacionados en la población de 18-60 años – Pereira 2010. *Revista Médica de Risaralda*, Vol 17 (2) 85-90.

World Health Organization. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*.

Who.int. (2017). *OMS / Actividad física*. [online] disponible en:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> [recuperado el 2 Mar. 2017].

9. Anexos.

Anexo #1: Transcripciones entrevistas.

Arquitectura y Diseño

Entrevistador: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: Claro que sí

1: Bueno me podría contar un poco sobre usted

2: Soy estudiante de diseño industrial, estoy alrededor de décimo semestre, tengo 23 años

1: ¿Trabaja?

2: No oficialmente, trabajos ocasionales

1: Con esta carga académica y laboral, ¿Cuenta con tiempo libre para tiempo de ocio?

2: Sí actualmente estoy viendo media matricula y eso me permite o hacer trabajos o dedicar el

tiempo a lo que yo quiera.

1: ¿Qué actividades hace en este tiempo libre?

2: Dormir más que todo

1: ¿Considera que el uso del tiempo libre le ayuda a su salud?

2: Me parece importante el tiempo que paso dormido debido a la carrera que estudio, los horarios de sueño son muy mal distribuidos.

1: De cuanto tiempo libre cuenta a la semana?

2: No tengo clase los martes ni los jueves

1: ¿Considera que la universidad le ayuda a sus estudiantes al manejo del tiempo libre?

2: No, yo creo que nadie a uno le enseña a manejar ni su tiempo libre ni su tiempo de estudio, siento que es algo que se aprende a hacer a las patadas.

1: ¿Realiza alguna actividad física?

2: No

1: ¿Considera que las actividades físicas son importantes para la salud?

2: Si pero tengo cosas que no me dejarían realizar actividad física, el solo hecho de pensar en que mi desempeño no vaya ser el mejor me detiene bastante de empezar

1: ¿Qué otros aspectos considera que la actividad física puede llegar a afectar en su vida personal?

2: No sé, si uno va al gimnasio se ve mejor, también si uno va al gimnasio puede llegar a regular los horarios de sueño por llegar cansado, o generar una rutina, creo que lo que más le ayuda para una vida sana es tener una buena rutina en sueño, comida, etc.

1: Bueno, ¿Considera que tiene una vida sexual activa?

2: Sí

1: Y ¿qué conocimientos en relación al autocuidado tiene acerca de las relaciones sexuales?

2: Digamos que es desde cómo cuidarme, el uso del condón, tratar de buscar niñas que planifiquen, no meterme con cualquier persona, indagas un poco sobre con quien ha estado la persona antes de estar con esa persona.

1: ¿Qué otros anticonceptivos conoce?

2: He usado la pastilla del día después varias veces, condones, pastillas.

1: ¿Cuáles considera que son los más utilizados?

2: Los condones y las pastillas

1: ¿Cuál considera que es el más útil y efectivo?

2: El condón, porque es la primera de defensa, primero para prevenir un embarazo y segundo para evitar contraer una enfermedad,

1: ¿Considera que las relaciones sexuales por autocuidado, deberían realizarse solo con una pareja estable?

2: Si idealmente, sé que no es la situación de mucha gente, entonces no veo tan grave, lo más importante es que se cuide y se cuide la otra persona también.

1: Consideraría que una vida sexual saludable debería basarse netamente en métodos de planificación?

2: No, siento que tiene que haber relacionados un montón de cosas afectivas, yo tengo relaciones cercanas con las viejas con que me meto, tiene que haber cierta confianza y estabilidad emocional de las dos partes.

1: Frente al consumo de sustancias psicoactivas, ¿Cuáles considera que son las más utilizadas por las personas?

2: La marihuana, está presente en varios grupos sociales cercanos, es la que más he visto yo.

1: ¿Por qué cree que es la más consumida?

2: Considero que el acceso a ella es fácil, los efectos no son tan notorios, no le cambia a uno la percepción tan brutalmente.

1: ¿Considera que sustancias como los energizantes, la cafeína, son sustancias psicoactivas?

2: No, yo considero que las sustancias psicoactivas son las que cambian la percepción de las personas. Se basa en los sentidos, los tergiversa.

1: ¿Cuál consideraría que sería la diferencia entre una persona consumidora y una persona adicta a una sustancia psicoactiva?

2: Siento que uno se vuelve adicto en el momento en que lo hace solo, el cigarrillo no lo considero una sustancia psicoactiva pero yo considero que me volví adicto al cigarrillo en el momento que me fume mi primer cigarrillo solo, no por un ambiente social, sino porque me dieron ganas. Y considero que es similar con otras sustancias.

1: ¿Considera que hay alguna sustancia que ayude a la persona que la consume?

2: Hay gente que dice que algunas sustancias fomentan la creatividad, y digamos que yo ni he consumido lo suficiente ni tengo una posición definida para saber si ha mejorado o no, pero creo que puede que alguna persona haya mejorado algunos aspectos con el consumo de la sustancia.

1: ¿Considera que en la universidad se consumen sustancias psicoactivas para el ritmo académico?

2: Sí, podría exigir un empujón de energía, hay veces que la gente pasa derecho y puede que se consuma perico o algo así para animarlo y seguir andando.

1: Frente a la trayectoria universitaria, ¿Qué cambios considera que ha tenido en su vida personal desde el inicio de su carrera?

2: Específicamente, creo que me ha llevado a un camino y a tener claro que se hacer algo y

eso tiene repercusiones en mí, saber que estoy haciendo algo que me gusta más me pone feliz.

1: ¿Considera que la trayectoria académica ha afectado su salud?

2: Sí, de hecho hay clases legendarias, que son bastante complicadas, y generan un impacto.

1: Frente a la universidad ¿Considera que esta se preocupa por el bienestar de los estudiantes?

2: Sí, no como entidad, pero si a medida en que los profesores le dicen a uno que organice su tiempo, porque los trabajos repercuten en las traspasadas y eso.

1: ¿Considera que se brindan espacios que se abren para mejorar el bienestar de los estudiantes?

2: Sí, se trabaja en pro de espacios donde la gente pueda ser más productiva, pueda trabajar más tranquila, espacios cómodos,

1: ¿Qué otros espacios considera que la universidad brinda para el bienestar de los estudiantes?

2: En términos académicos, la biblioteca, los salones con aire acondicionado, buenos equipos, sillas ergonómicas, los salones son escalonados para oír mejor.

1: Bueno, muchas gracias

2: Con gusto.

Artes

Música

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: Si

1: Bueno, me podría contar sobre usted, que estudia, en que semestre esta.

Entrevistado: Bueno, yo soy J R, soy estudiante de música de octavo semestre, también soy estudiante de psicología de cuarto semestre, tengo 25 años.

1: Con esta carga académica que me cuenta, ¿cuenta con tiempo para tiempo de ocio?

2: Sí, la verdad yo pienso que es algo importante en la formación académica, porque, uno me permite ver nuevas perspectivas de otras personas, me permite ver otras perspectivas fuera de mi carrera que se van construyendo la forma de ver mi carrera, o de ver mis carreras entonces sí, tengo tiempo para hacer otras cosas.

1: Y ¿Qué actividades realiza en su tiempo de ocio?

2: En mi tiempo de ocio, practico rugby aunque este semestre he estado distanciado de eso, por cuestiones personales y lesiones, he asistido al taller de cuentería, estoy vinculado con la universidad en la parte de promoción institucional, a veces hago talleres varios dentro de la universidad, y cosas así.

1: Ok, y ¿Considera que la universidad promueve el uso del manejo el tiempo en sus estudiantes?

2: Sí, Si la universidad cuenta con una amplia gama en cuanto a los espacios que puede aprovechar la persona su tiempo libre, ofrece tanto de voluntariado, se me había olvidado mencionar que hago parte me misión país Colombia y del parte de equipo de comunicación también, como voluntariados, que son prácticas sociales, que hacen parte en aspectos físicos que no son solo en deporte sino también en el gimnasio, yoga, diferentes grupos culturales, danza folclórica, y también la universidad está muy abierta a sugerencias.

1: Y ¿El uso del tiempo libre puede llegar a afectar su salud?

2: Pues depende, porque si uno tiene una carga académica muy pesada y vive estresado, el deporte es una forma muy fácil de sacarlo, pero si uno no aprovecha este tiempo libre, no se da su espacio libre, si podría llegar a afectar mucho.

1: Y, ¿En qué sentido cree que podría llegar a afectar su salud?

2: Pues no sé, digamos en dolores físicos, dolor de espalda, dolor de cuello, también son muestras de estrés, también a nivel como más interiores como la ansiedad, gente que se deprime porque el cansancio físico impide a que no se duerma bien, entonces estos espacios para relajar un poco la mente pueden ser muy beneficiosos para su salud.

1: Retomando el tema de actividad física, me contaba que hace rugby, ¿Qué otras actividades realiza?

2: Realizo rugby, esto es lo principal, a veces nos mandan rutinas de gimnasio, rutinas de resistencia, entonces es algo bastante balanceado.

1: Ok, ¿Y qué otras actividades físicas realiza?

2: Físicas no realizo más.

1: y ¿con qué frecuencia realiza rugby?

2: Por lo menos una vez por semana.

1: ¿Considera que las actividades físicas son importantes para la salud?

2: Sí, considero que las actividades físicas, obviamente no actividad física en exceso, porque todos los excesos son malos, uno debe también relajar el cuerpo con eso, pero una actividad física bien llevada y continua si es beneficiosa para la salud.

1: Y aparte de la salud, ¿qué otros factores considera que puede llegar a mejorar la realización de la actividad física en su vida personal?

2: En mi caso personal, yo utilizo la actividad física como una escapatoria a la carga académica, en el sentido que tengo que hacer muchas cosas, o pensar solo en lo laboral en lo de promoción institucional, esto se ha vuelto un aspecto importante en el sentido que en me permite sacar todo eso que he acumulado durante la semana.

1: Bueno, cambiando un poco de tema, el siguiente tema es sobre sexualidad, y quería preguntarle, ¿Considera usted que tiene una vida sexual activa?

2: En este momento no, mi vida sexual ya comenzó, pero por cuestiones personales en este momento no tengo una pareja estable entonces mi vida sexual esta en stand by (pausa).

1: Y en ese sentido, considera que las relaciones sexuales en relación con el auto cuidado, ¿Deberían realizarse solo con una pareja estable?

2: Pienso que no en una relación estable, pienso que las relaciones sexuales se pueden dar en muchos espacios, pero siempre teniendo una responsabilidad, siempre teniendo una protección, sabiendo con quien uno esta, con quien se está acostando, no es meterse con cualquier persona, es una cuestión de auto cuidado, obviamente cuando uno tiene una pareja estable es mucho más el cuidado que uno tiene porque uno va a estar con una persona con la que sabe convivir con esa persona, y uno espera que la otra persona solo conviva con uno.

1: Y en relación con la vida sexual, ¿usted considera que esta se deba basar en métodos anticonceptivos?

2: No, yo pienso que los métodos anticonceptivos son una parte de la vida sexual, tener bastante información del tema es muy importante, digamos que usted puede tener métodos anticonceptivos, pero si no sabe cómo usarlos, o no sabe lo que está usando, puede perjudicar mucho más a usted y a su pareja.

1: En ese sentido, ¿Qué métodos anticonceptivos conoce?

2: Los que conozco son, el condón, son los que suelo usar más, las pastillas de planificación, en el sentido en que con la última pareja con la que estuve, yo era consciente que ella planificaba, y yo estaba muy pendiente de si se tomaba la pastilla o no ya que considero que el papel aquí es importante que no sea solo de la mujer sino también del hombre, porque quien planifica es la pareja, y el post day. Pero más allá de eso, los conozco pero no he llegado a usarlos.

1: ¿y cual considera que es el más útil y efectivo?

2: No sé, en este momento me ha servido mucho el condón y las pastillas, y tener información también funciona como método anticonceptivo, saber sobre tu pareja, como se siente tu pareja, qué días puede concebir, los días que no, también hace parte de un método anticonceptivo, creería yo.

1: Cuáles considera que son los métodos más utilizados y porque.

2: El condón y las pastas, el condón por la facilidad y el bajo costo respecto a otros métodos, las pastas son más complicadas pero son también muy utilizadas, depende de del metabolismo de la mujer, lo que yo he hablado con las personas son los métodos más utilizados

1: Frente al tema de consumo de sustancias que conocimientos tiene sobre las sustancias psicoactivas que más utilizan las personas

2: Pues si consideramos el cigarrillo y el alcohol como sustancias psicoactivas, pues serían las que más utilizan las personas, sumándole el consumo de la marihuana en la universidad.

Depende mucho de los ambientes sociales a las que se dirige la persona

1: En este ámbito académico ¿cuáles considera que son las sustancias más utilizadas para el ritmo académico?

2: Pues la marihuana es una de las sustancias que más se utiliza a nivel universitario, entonces si la persona se siente estresada de fuma un porro, pero llevarlo a la situación académica no se la verdad.

1: y ¿considera que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que lo consume?

2: No sé, yo pienso que todas las sustancias en excesos son malas, obviamente van a tener una repercusión negativa cuando cambia sus responsabilidades académicas por estar consumiendo

1: En ese sentido, ¿considera que es diferente ser una persona consumidora a ser una persona adicta?

Entrevistado: Sí

1: ¿En cuanto a qué?

2: Somos personas de consumo, pero digamos si ese consumo no afecta no afecta mis objetivos estoy consumiendo, la persona adicta se queda estancada en el consumo y que se pasa el tiempo consumiendo sabiendo que tiene otros objetivos.

1: En cuanto a las sustancias psicoactivas, considera que los energizantes, la cafeína, son sustancias psicoactivas?

2: Sí, sustancias en el sentido en que van a alterar el metabolismo del cuerpo, van a generar ciertas repercusiones en el cuerpo, y son sustancias que ayudan a tener más energía, pero pasa lo mismo, uno se puede volver adicto a estas sustancias.

1: En cuanto a su trayectoria universitaria, desde el inicio de sus semestres, ¿qué cambios ha notado en su vida personal?

2: Pues uno empieza a darse cuenta de diferentes cosas, uno empieza a vincularse con más detalle a los intereses que está buscando en su vida, uno empieza a buscar cosas que lo hagan crecer como persona que vaya de acuerdo con su proyecto de vida.

1: En cuanto a su salud ¿Qué cambios se han generado en cuanto a su salud con su trayectoria universitaria.

2: Pues ha habido cambios buenos como cambios malos, digamos cuando empecé yo no consumía cigarrillo, ahora sí, entonces es un cambio negativo, he empezado a hacer uno mas ejercicio, eso es un crecimiento bueno, con la parte de sexualidad tengo información sobre esto haciendo que mi bienestar en la universidad sobre la salud ha mejorado.

1: Y en cuanto a la salud, ¿Considera que las obligaciones y la carga académico le han afectado?

2: Sí, en ciertos puntos han afectado, a veces me he estresado mucho y eso ha llevado a que me enferme, se bajan las defensas y uno se enferma más, también hay veces que a uno se le olvida comer

1:¿Considera que la Javeriana se preocupa por el bienestar de los estudiantes?

2: Sí, la verdad la universidad se preocupa mucho, más que todo el problema es que el estudiante no busca estas ayudas, hay carteles llenos de programas que ofrece el centro de asesoría psicológica, hay una de relaciones amorosas, hay electivas de congelamiento de alimentos que es muy importante, la semana de la vida saludable, los diferentes desayunos que da la universidad, si hay programas que la universidad plantea a los estudiantes, muchos programas del centro javeriano de formación deportiva , pero a veces los estudiantes los desconocemos o hacemos caso omiso a eso

1: Muchas gracias por tu tiempo.

2: Dale, con gusto.

Ciencias, Microbiología industrial

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: Si

1: ¿Me puedes contar de ti?

2: Mi nombre es NP, estoy en ultimo semestre de microbiología industrial, actualmente estoy viendo solo una materia que me hace falta para graduarse en agosto y ya. pague solo los últimos créditos, yo ya hice mi tesis y mi práctica entonces solo pague cuatro créditos. no estoy trabajando, hice mi practica acá en la universidad en un laboratorio y también hice la tesis, ahí me ofrecieron trabajar como joven investigador pero hasta que no acabe la tesis no puedo empezar.

1: ¿Bueno, con está carga académica te queda tiempo libre para ocio?

2: si de hecho yo hago muchas cosas, yo soy mamá, también soy deportista, tengo 25 años, soy selección javeriana desde que entre en tenis de mesa, antes estaba en la liga de Bogotá, un amigo me entrenaba, también halterofilia, con mucha más gente, empecé como hace un año y medio, culturismo y eso empecé con mi entrenador hace unos meses, entonces vamos a ver que logramos.

1: ¿Y cuanto tiempo inviertes en estas actividades a la semana?

2: La verdad casi todo el tiempo, todos los días tengo que entrenar, de lunes a viernes.

1: ¿Y consideras que este tiempo que inviertes en esto es importante para tu salud?

2: Si claro, porque la universidad es un poco estresante, la materia lo que uno tiene que estudiar, porque ocupa muchas horas de mi semana porque es una materia que requiere mucha memoria, también lo informes, la preparación de los seminarios, entonces ese tiempo de esparcimiento me ayuda un montón.

1: ¿ Y crees que la universidad te ayuda o le ayuda a los estudiantes en su manejo del tiempo?

2: la universidad como tal ofrece, ofrece el gimnasio, también las selecciones, también hay un departamento de psicología del deporte entonces si claro, la universidad te ofrece entonces si claro, entonces si tu quieres pues lo adoptas.

1: bueno, esto que me contabas de tus actividades físicas, ¿Cuanto tiempo inviertes en estas?

2: yo entreno dos horas de lunes a jueves, el sábado entreno tres horas, y el viernes y el domingo dejo de descanso.

1: Bueno, ¿consideras que la actividad física afecta tu salud?

2: pues no afecta, mas bien beneficia, si, tanto anímicamente como psicológicamente, te vuelve mas fuerte, y en cuanto a mi salud, ayuda mucho, a tu respiración, a tu porcentaje graso, masa, a tu sensibilidad a la insulina.

1: Bueno, Cambiando un poco de tema, frente a la sexualidad, ¿Consideras que tienes una vida sexual activa?

2: si.

1: ¿Y que conocimientos del autocuidado en relación con la sexualidad tienes?

2: pues creo que desde el colegio nos han puesto como ciertos, sobre el cuidado que uno debe tener, la pareja, las parejas con las que uno va a estar, usar un condón o ya una planificación personal, pues de la mujer.

1: ¿Y cuales son los métodos anticonceptivos que consideras que son más utilizados por las personas?

2: La inyección, sobre todo en las mujeres, las niñas la usan mucho, a mi no me gustan mucho la verdad, yo utilizo condón, porque las inyecciones en mi cuerpo, si ayudan a no tener más hijos en mi caso pero, físicamente mi cuerpo, se adelgaza, una parte de la carga hormonal, físicamente me pone mal

1:¿ Y porque consideras que esas son las más utilizadas?

2: de pronto por las conversaciones que uno tiene con las amigas, las pastas también, las que se toman diarias son las más comunes, en casi todas las mujeres, porque son más fáciles, tu programas tu celular para que te acuerde todos los días la hora en la que te lo tienes que tomar, o la inyección que es mucho más fácil y es más asequible, vas a una droguería o de pronto tu eps te la da.

1: ¿Y consideras que en relación con el autocuidado, las relaciones sexuales deberían basarse solo en métodos de anticoncepción?

2: Pues, yo creo que sí claro, en cuanto a enfermedades contagiosas e infecciosas, de transmisión sexual, pues si hablamos de eso si, pues lo más benéfico para uno poder cuidarse, cuidarse uno y pues cuidar a la pareja, pues hablando así si sería.

1:¿ Y consideras que las relaciones sexuales en función del autocuidado, deben realizarse solo con una pareja?

2: Pues yo lo prefiero así pero las generaciones de ahora son mucho mas de mente abierta, entonces lo hacen no con una pareja estable de hace años ni nada, sino con amigos, amigos sexuales encuentros que tu tengas en una fiesta, pues igual teniendo en cuenta los parámetros de cuidado necesarios para no contagiarte.

1:¿Cuál consideras que es el método anticonceptivo más efectivo y útil?

2: Pues las inyecciones se supone que tienen una eficacia del 98 al 99 % al igual que las pastas, pero depende de que, depende de ti, de que tu como mujer te lo tomes todos los meses y el día que tu tienes, que tomarlas, todos los días a la hora que es porque sino, tu bajas tu porcentaje de efectividad.

1: Bueno, en relación con el consumo de sustancias, ¿Cuáles consideras que son las sustancias psicoactivas más utilizadas en el ámbito académico?

2: Bueno, mucha marihuana, marihuana, ácidos, éxtasis. pues yo hablo con muchos amigos y digo si, eso es lo que realmente más se consume, uno sale acá y ahí esta, siempre es marihuana.

1:¿y para el ritmo académico?

2: El ácido y la marihuana, porque la marihuana te relaja un poco, porque tengo muchos amigos que entran así a clase, entonces pues eso es lo que ellos más usan porque dicen que los relaja un montón, el cuerpo también, si tienes estrés eso te ayuda un montón.

1:¿Consideras que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que la consume?

2: No, pues no se, no.

1:¿Por ejemplo energizantes y cafeína, consideras que son sustancias psicoactivas?

2: No, no los considero así.

1: ¿Y cual seria la diferencia entre una persona consumidora de sustancias y una persona adicta a una sustancia?

2: Yo creo que ocasionalmente que uno la consume no te hace ser adicto, o sea que tu tengas la necesidad como un adicto de estarla consumiendo porque sino no funcionan, no te sientes bien, sientes que el mundo no es igual, y ya empieza como esa necesidad de estar todo el tiempo,

pero digamos una persona que ocasionalmente lo hace no, por ocio o porque estoy con mis amigos no.

1: Bueno, cambiando de tema, frente a la trayectoria académica, ¿Consideras que está, ha afectado a tu vida personal?

2: Yo creo que madurez, mucha madurez mental, también fortaleza, fortaleza emocional y mental, obviamente mucho conocimiento, en mi área muchísimo conocimiento, y pues amor y pasión por lo que hago,

1: ¿Consideras que la trayectoria académica también ha afectado tu salud?

2: Si claro, un montón, el estrés hacia que se me cayera el cabello y o sea los parciales no son fáciles, los profesores a veces no son muy amables entonces eso te afecta a ti emocionalmente y anímicamente, si digamos haces todo lo posible por una materia y los resultados no te favorecen eso afecta mucho.

1: ¿Y crees que los estudiantes se preocupan por su bienestar?

2: Bueno yo lo digo por físico entonces no, a la gente le da mucha pereza hacer ejercicio, entre vida estudiantil y su vida física, si digamos unieran esas dos podría haber un equilibrio a través del ejercicio, también de espíritu y mente.

1: ¿Crees que la universidad se preocupa por el bienestar de los estudiantes?

2: Lo que yo te decía, yo creo que la universidad ofrece tanto pero los estudiantes sacan excusas del tiempo, si estas estudiando y la vaina pero no sacas una hora o dos para entrenar a tu cuerpo, y a que se libere de todo ese estrés que tiene entonces la universidad si se preocupa, el problema somos nosotros, lo adoptamos o no lo adoptamos, ese es el problema.

1: Bueno eso seria todo, muchas gracias

2: no gracias a ti.

Ciencias económicas y administrativas, Administración de empresas

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy Nicolás Bahamón, estudiante de psicología de octavo semestre y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: Claro que sí

1: Me puedes contar un poco sobre ti.

2: Soy estudiante de séptimo semestre de administración, tengo 20 años

1: ¿Trabajas?

2: No

1: ¿Tienes matrícula completa?

2: No, estoy viendo media.

1: ¿Con esta carga académica tienes tiempo para tiempo de ocio?

2: No mucho porque estoy en varias actividades extracurriculares, estoy en varios programas de la universidad como misión país Colombia. Si me queda tiempo pero lo ocupo en actividades extracurriculares

1: ¿Qué actividades haces en el tiempo que te queda libre?

2: Normalmente duermo, y los sábados salgo con amigos, farria, lo que sea.

1: ¿Consideras que el manejo del tiempo libre puede llegar a afectar tu salud?

2: Sí, porque a veces duro hasta las 5-6 de las mañana despierta, y no como bien, yo ocupo

mucho el tiempo y se me olvida comer.

1: ¿Qué otros aspectos crees que puede llegar a afectar el manejo del tiempo libre?

2: Creo que es con excesos, o mala alimentación.

1: ¿Crees que desde el inicio de tus semestres, has aprendido a manejar mejor tu tiempo libre?

2: No mucho, en realidad siempre empiezo el semestre teniendo agenda y al final siempre me sobrecupo, si me ha enseñado mucho pero a la hora de la acción no lo hago

1: ¿Crees que la universidad se preocupa por que sus estudiantes sepan manejar mejor el uso del tiempo libre?

2: Sé que aquí en la universidad hay programas sobre manejo del tiempo, considero que abren el espacio pero la mayoría de estudiantes no acogemos ese tipo de cosas, directamente creería que no.

1: Frente a las actividades físicas, ¿Qué actividades físicas realizas?

2: La única es danza, la hago una vez a la semana, miércoles de 2 a 4, es como una danza consiente, es paralela a un trabajo del cuerpo con un proceso de psicología, trabajamos temas de vínculos, vitalidad, tenemos un proceso individual y grupal.

1: ¿Haces alguna otra actividad física?

2: No

1: ¿Consideras que la actividad física puede afectar la salud?

2: Sí total, intente trotar pero me aburrí, pero cuando uno hace ejercicio uno está mucho más cargado de energía, mucho más concentrado.

1: ¿Qué otros aspectos de tu vida consideras que la actividad física puede impactar?

2: Creo que la actividad física ayuda en soltar cargas, creo que estar en competencia o hacer algún deporte ayuda a sacar este tipo de cosas. Psicológicamente ayuda un montón a relajarse.

1: cambiando de tema, frente al tema de sexualidad ¿Consideras que tienes una vida sexual activa?

2: Sí

1: y ¿Qué conocimientos tienes acerca del autocuidado en relación con las relaciones sexuales?

2: A veces me “despiloteo” resto y tengo un mal cuidado en torno a mi sexualidad, creo que pasa mucho que uno sabe lo que puede pasar, pero a veces gana el dejarse llevar.

1: ¿Cómo concibes este autocuidado?

2: Autocuidado es no hacerlas por hacerlas, no sentirte forzada a hacerlas, en términos de salud, el protegerse, y cuando uno no tiene una pareja y solamente quiere disfrutar, pero hay que tener en cuenta una parte psicológica, de saber cómo estoy yo.

1: ¿Consideras que por autocuidado, las relaciones sexuales deben realizarse solo con una pareja estable?

2: No necesariamente, eso depende de lo que es para cada persona, tal vez para mí si lo es, pero no significa que tenga que ser para todo el mundo. Es no estar con persona por estar sino también querer estar con alguien.

1: ¿Consideras que las relaciones sexuales deberían basarse netamente en métodos de planificación?

2: Creo que sí, yo he tenido 2 veces en mi vida el susto de poder estar embarazada, y no quiero volver a pasar por eso, entonces estos métodos son más un alivio, te quita una carga de encima.

1: ¿Cuáles consideras que son los métodos más utilizados y porque?

2: El condón, las pastillas y la T. Desde el colegio uno ve clases de orientación sexual, uno a

veces se queda en la zona de confort, creo que es algo muy de que te lo dan y no profundizas en que es lo único.

1: Cambiando de tema, frente al consumo de sustancias psicoactivas ¿Cuáles consideras que son las sustancias más utilizadas para el ritmo académico?

2: Marihuana es muy común en nuestra cotidianidad, creo que es la más notoria.

1: ¿Por qué consideras que es la sustancia que más se consume?

2: Es una droga muy “piloteable”, en la cotidianidad es mucho más fácil de llevar.

1: ¿Consideras que hay algún tipo de sustancia psicoactiva que ayude a la persona que lo consume?

2: Yo conozco muchas amigas que consideran que es con la marihuana que tienen un montón de desarrollo, de ideas. Creo que si puede ayudar, depende de la persona como lleve la droga. Si se usa para desarrollar ideas, creo que ahí si ayuda.

1: ¿Cuáles consideras que son las diferencias, si hay, entre una persona consumidora y una persona adicta?

2: Yo creo que lo primero es la toma de decisiones, una persona droga adicta simplemente hace las cosa porque el cuerpo, o tu vida se acostumbre a lo que pasa con la droga, y el consumo puede ser eventualmente, igual con el cigarrillo, tiene esa capacidad de decidir. También creo que afecta en cuanto que uno deja de ser uno mismo, si uno genera de relación de dependencia con la droga.

1: ¿Consideras que los energizantes, la cafeína, son sustancias psicoactivas?

2: Yo no sé, sé que el ritmo aumenta, por eso diría que sí.

1: En el ámbito de la universidad ¿Consideras que la trayectoria universitaria ha afectado en tu salud?

2: No creo, si me ha dado mucha gripa, pero nunca he visto que el estrés académico me afecte o me lleve a estar enferma, pero creo que si ha hecho que tenga las defensas muy bajitas.

1: y ¿Qué otros aspectos consideras que la trayectoria universitaria ha afectado en tu vida personal?

2: Del colegio a la universidad cambian muchas cosas, en la universidad uno tiene muchos espacios y círculos que generan que te desarrolles tú como persona, uno tiene la libertad de hacer lo que quiera.

1: ¿Consideras que la universidad se preocupa por el bienestar de los estudiantes a lo largo de su carrera?

2: Creo que si se preocupa, la universidad tiene muchos programas de desarrollo y crecimiento pero no creo que se preocupe mucho en el estudiante, yo he vivido muchos espacios porque yo los busque, porque yo los metí, si yo no buscara estos espacios no se preocuparía nada la universidad por nosotros. Entran y salen de la universidad solo con conocimientos académicos.

1: ¿Consideras que los estudiantes en general se preocupan por su bienestar?

2: No sé, yo creo que hay muchos espacios para abrir otros ámbitos de nuestra vida pero depende mucho del estudiante mas no de la universidad. Cualquier estudiante que lo busque y quiere entrar lo puede hacer pero depende de los estudiantes.

1: Bueno, muchas gracias

2: Dale.

Ciencias jurídicas

Derecho

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: Si claro

1: Me puede contar sobre usted

2: Tengo 19 años, estudio derecho, voy en segundo semestre

1: Que tal carrera?

2: La carrera es fácil, es más de ser crítico y analizar, uno solo estudiar para parciales

1: Y trabaja?

2: Un call center

1: Y ve matrícula completa?

2: Si

1: Y con esta carga laboral y académica que me cuenta, ¿Cuenta con tiempo libre para tiempo de ocio?

2: Pues es cuestión de responsabilidad, cuento con tiempo libre, es de organización, igual uno vive normalmente cansado jaja

1: ¿qué actividades hace en ese tiempo?

2: Normalmente juego futbol y los viernes algunas veces cuando salgo de trabajar salgo a rumbear

1: Y con cuanto tiempo cuenta a lo largo de la semana?

2: 4-3 horas

1: ¿Considera que el uso del tiempo libre puede llegar a afectar la salud?

2: Si claro, por ejemplo, en mi caso el hecho de dormir poco a veces juega mal para la salud, pero creo yo que si uno maneja el tiempo libre puede aprovechar y hacer las actividades a lo largo del día.

1: ¿Con el trayecto que lleva en la universidad, ¿Considera que ha sabido manejar el uso del tiempo?

2: Si porque básicamente el tiempo que uso en el trabajo era el tiempo que desperdiciaba que no estudiaba y no hacía nada

1: Y considera que la universidad les ayuda a los estudiantes a saber mejorar el uso del tiempo?

2: No, para nada

1: ¿Qué actividades físicas realiza?

2: Juego futbol 3 veces por semana de a una o dos horas cada vez

1: ¿Considera que las actividades físicas afectan la salud?

2: Considero que es saludable, ayuda a sacar el estrés

1: ¿Que otros aspectos de la vida puede llegar a afectar la actividad física?

2: En la parte social, el hecho de jugar futbol hace que uno conozca mucha gente, en el aspecto físico, una persona que es perezosa no inspira una buena imagen.

1: Frente al tema de sexualidad, ¿Considera usted que tiene una vida sexual activa?

2: Sí

1: Y en relación con el autocuidado, ¿qué conocimiento tiene de las relaciones sexuales?

2: Yo llevo una relación de tres años y creo que eso me ha llevado utilizar métodos

anticonceptivos en este momento de la vida.

1: Considera que una vida sexual saludable por autocuidado debe basarse solo en métodos de anticoncepción?

2: Creo que es lo fundamental para mantener una relación sana, hay tipos de métodos, en mi caso es ser responsable en el autocuidado

1: Y ¿considera que las relaciones sexuales por autocuidado, deben realizarse solo con una pareja estable?

2: No, no veo nada de malo en las personas que piensan que se puede tener relaciones con varias personas, es saber cuidarse y saber con quién uno se mete.

1: ¿Cuáles considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas?

2: Las pastillas en las mujeres, y el condón.

1: ¿Porque cree que son los más utilizados?

2: Son los de más fácil acceso, hay unos que están muy estigmatizados.

1: Y ¿Cuál considera que es el más útil y efectivo?

2: El uso de ambos, de las pastillas como del condón, me parece la forma más fácil de llevar un control sano en esa parte de la vida

1: En relación con el consumo de sustancias psicoactivas, ¿Cuáles considera que son las sustancias psicoactivas más utilizadas en el entorno académico?

2: La marihuana es la más común, las pastillas en los conciertos y el uso del tussy o perico

1: Y, ¿qué sustancias psicoactivas considera que más se utilizan en el ritmo académico?

2: La marihuana

1: ¿Por qué?

2: Porque mucha gente lo toma como una liberación de tensión y a ser más creativos

1: Considera que hay alguna sustancia que ayude a la persona que la consume?

2: No creo que ayude o no ayude sino depende del autocontrol de la persona, y el no caer en la adicción de estas sustancias, conozco a muchas personas que consumen eventualmente y no muestran algún tipo de adicción ella

1: En ese sentido, ¿Cuál sería una diferencia entre una persona consumidora y una persona adicta a una sustancia?

2: Una persona adicta es una persona que claramente ha perdido el rumbo sin darse cuenta, conozco personas que empezar con consumiendo eventualmente y hoy en día es un tema recurrente y exagerado en donde llegan al punto que no sabe quiénes son

1: Sustancias como los energizantes, la cafeína, ¿los considera sustancias psicoactivas?

2: No los considero sustancias psicoactivas peros si considero que pueden llegar a generar dependencia, yo consumo harta cafeína

1: ¿Por qué no los considera una sustancia psicoactiva?

2: No veo en ellos un efecto tan drástico como el que se puede llegar a encontrar en otro tiempo de sustancias.

1: En relación con su trayectoria universitaria, ¿Considera que esta ha afectado su salud?

2: No, puede que llegue a afectar emocionalmente a la persona, es más cambiar del colegio de un espacio pequeño a una vida distinta, pero como tal en la salud no.

1: ¿Qué otros aspectos considera que la trayectoria puede llegar a afectar?

2: Quizás la misma relación amorosa, creo que la universidad cambia mucho a las personas, los saca de una burbuja en donde se encuentra, entonces creo que puede cambiar el carácter de una persona

1:¿Considera que las obligaciones y la carga académica llega a afectar la salud de una

persona?

2: Viéndolo desde la salud yo creo que puede llegar a verse afectado en un sentido de estrés, en los parciales finales orales, uno ve personas que pierden total control de la situación.

1: ¿Considera que la universidad se preocupa por el bienestar de los estudiantes?

2: Yo creo que es más un slogan que lo que en realidad se preocupan por nosotros como estudiantes, creo yo que la universidad nos brinda diferentes herramientas, pero a la hora de la verdad esa ayuda no es tan efectiva, creo que falta un paso más allá para que se dé una ayuda efectiva.

1: ¿considera que la universidad ha generado espacios para ayudar con el bienestar de los estudiantes?

2: Pues hasta ahora he conocido muy pocos, lo del asesor estudiantil, yo nunca hable con él.

1: ¿y en cuanto al entorno de la universidad?

2: Mi novia estudia psicología y he escuchado que tienen como una asesoría más abierta.

1: Muchas gracias

2: Gracias.

Ciencias políticas y relaciones internacionales

Relaciones internacionales.

1: Buenas noches, soy estudiante de psicología de la universidad javeriana, y nos encontramos realizando nuestra tesis acerca de “Factores que pueden incidir en el bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de la PUJ”, ¿me permites grabar? La información será utilizada solo con fines académicos.

2: Si claro.

1: Gracias, entonces, me podría contar un poco sobre usted, ¿Qué estudia?, ¿En qué semestre

está?

2: Yo estudio relaciones internacionales en la universidad Javeriana, estoy en sexto semestre.

1:Entonces, cuénteme, ¿Cuenta con tiempo libre en su cotidianidad?

2: Normalmente cuento con unas dos horas libres al día

1:: Y ¿Qué actividades realiza?

2: Mas que todo, juego video juegos, y también me gusta tocar guitarra.

1: ¿Considera que estudiar le ayuda a mejorar el tiempo del tiempo libre?

2: Para que sea para el estudio como tal si, pero en el resto del tiempo libre en realidad lo afecta, porque no está estudiando, yo aparte de todo trabajo

1: Y, ¿Cuántas horas diarias trabaja?

2: El trabajo me quita aproximadamente unas 6 -5 horas al día.

1: Y en general, considera que la universidad le ayuda a las personas a mejorar el uso del tiempo?

2: No, yo considero que esta universidad no tiene consideración, o no sé si sea lo establecido por la universidad, para el uso del tiempo, porque para las personas que trabajan y estudian, por lo menos en pregrado, los horarios los establecen de la manera en que les dé la gana, entonces si uno tiene una clase en la tarde no dejan.

1: ¿Considera que no dan la facilidad?

2: Exacto, no es nada fácil.

1: Considera que ese uso de tiempo libre, ¿Podría llegar a afectar la salud?

2: Sí

1: ¿Por qué?

2: Porque yo creo que uno necesita de ocio, de lo que sea, hacer una actividad física, sea jugar videojuegos o lo que sea para mantenerse estable emocional y mentalmente

1: Y, ¿Realiza actividades físicas?

2: Ya no, en este momento no.

1: Respecto a la actividad física, ¿Considera que esta ayuda a su salud?

2: Si claro, yo estaba metido en un equipo de voleibol pero, de nuevo, por la cuestión de la falta de tiempo, ya no lo practico, y las horas libres que tengo si, pues las uso jugando videojuegos pero es que son horas libres en la noche y en mi casa.

1: Y respecto a lo que menciona de la actividad física, ¿Qué aspectos cree que la actividad física mejora o empeora?

2: Por ejemplo en la circulación, yo me acuerdo cuando estaba en el gimnasio en la universidad, cuando tenía tiempo, yo me sentía mucho más activo en el día y en las clases me rendía mucho más, pero pues en esa época no trabajaba.

1: Bueno, cambiando de tema, le voy a hacer unas preguntas frente al tema de sexualidad, entonces, ¿tiene usted una vida sexual activa?

2: Sí.

1: Y, ¿Qué métodos de anticoncepción conoce?

2: Yo conozco pues, preservativo, tanto para hombre como para mujer, conozco pastillas, conozco uno que se colocan en el brazo que es para las hormonas, para hombres sabía de unas pastillas que estaban haciendo pero ya las dejaron de hacer.

1: Y, ¿Cuál considera que es el más utilizado por las personas?

2: El preservativo

1: ¿Debido a que?

2: Primero, yo creo que facilidad, segundo digamos en mi caso, yo prefiero muchísimo más usar condón porque se los efectos físicos que tienen las pastillas en las mujeres, que pues en realidad es una carga hormonal muy grande, además de eso los preservativos no solo evitan el embarazo sino evitan, creo que es lo que mejor defiende para enfermedades de transmisión sexual

1: Considera que una vida sexual saludable, en relación con el autocuidado, se reduce solo a métodos de planificación?

2: No porque, yo creo que con una pareja estable depende de otros factores, entonces no, pero considero que en términos generales para un factor biológico y de salud, si es necesario planificar.

1: ¿Y considera que las relaciones sexuales, por auto cuidado, ¿deben realizarse con una pareja estable?

2: Si, por supuesto que sí, con una pareja estable es muy normal que la persona deje de utilizar condón, pues para sentir más, etcétera, etcétera, pero sí, independientemente de eso uno siempre

debe estar planificando de una u otra manera.

1: Bueno cambiando un poco de tema, frente al consumo frente a sustancias psicoactivas, ¿qué conocimiento tiene sobre estas?

2: Pues, conozco muchas y he probado bastantes.

1: Y, ¿Cuáles considera que son las más utilizadas?

Entrevistado: Yo considera que la más utilizada de todas es la marihuana, seguido muy d cerca por la cocaína y por las pastas y ácidos.

1: Y considera que, por ejemplo, energizantes, la cafeína, ¿Son sustancias psicoactivas?

2: Sí, la diferencia es que son legales.

1: Y, ¿Considera que estas tienen algún uso beneficioso para las personas?

2: Sí, yo considero que en realidad las personas deben ingerir lo que a ellos se les dé la gana, pero hay ciertas sustancias que ayudan mucho más al rendimiento , por ejemplo está el café, o el cigarrillo que en mi caso me ayuda mucho cuando estoy escribiendo, me despeja las ideas, yo creo que depende mucho de la persona.

1: Y, en el ámbito de la salud, ¿Considera que son saludables?

2: No, yo creo que ninguna es saludable, creo que lo que menos hace daño es el café, pero igualmente hace daño.

1: Y ¿Considera que hay alguna diferencia entre el consumo y la adicción frente a alguna sustancia?

2: Sí porque yo creo que la adicción depende de que tan propenso sea una persona a ser adictiva, entonces hay unas personas que pueden probar una vez la cocaína y ahí quedan, o está el caso que una persona pruebe cocaína y no encuentre adicción, pero por ejemplo son absolutamente adictos a la Coca-Cola.

1: Y este tipo de sustancias como energizantes, ¿las utiliza para algún ámbito académico?

2: Sí, yo utilizo esas sustancias, pero digamos las que son ilegales, yo no las utilizo porque me afectan en mi estudio, en mi caso particular.

1: Y frente a esto de la universidad, ¿Considera que la trayectoria universitaria ha generado cambios en usted?

2: Creo que sí, a nivel personal lo han generado, me ha cambiado mucho en como veo el mundo, como veo la sociedad, y como me veo a mí mismo, pero si, en realidad si ha afectado bastante toda mi trayectoria como ser humano.

1: Ok, y en cuanto a la salud estos cambios ¿Cómo han sido?

2: Hay muchas cosas que han traído bienestar a mi salud, pero hay otras que han afectado mucho a mi salud, yo creo que como están establecidos los horarios educativos, como está establecida la perspectiva de la universidad afecta mucho en términos de salud.

1: Y, ¿Considera que la universidad brinda espacios para mejorar el bienestar de los estudiantes?

2: Yo he visto que hay ciertos espacios, lo del masaje que hacen de vez en cuando, yo sé que la universidad Javeriana tiene muchos espacios, las asesorías psicológicas que son 10 semestres que uno puede tomar, está el gimnasio, hay muchas actividades.

1: y ¿Considera que los estudiantes se preocupan por ese bienestar?

2: No, en realidad no, en realidad es cuando ya las personas llegan al borde el estrés que lo hace, no ser que sea una persona que sea una persona que tenga ese tipo de ánimo o disciplina para tomar esas actividades extracurriculares

1: Bueno, no sería nada más, muchísimas gracias. ¿Tiene alguna pregunta?

2: No ninguna, gracias.

Enfermería

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: Claro que si

1: ¿ Me puedes contar un poco sobre ti, como en qué semestre vas, que estudias?

2: Estudio enfermería, voy en séptimo semestre, tengo 24 años, solo estudio.

1: ¿Matrícula Completa?

2: si, completa

1: Y con la matrícula completa, ¿ Cuentas con tiempo libre de ocio?

2: pues no tanto, pero trato de sacar algo los fines de semana.

1: ¿Y con cuanto tiempo cuentas, semanalmente?

2: semanalmente por ahí 12 horas

1: ¿y que actividades haces en esas 12 horas?

2: Nada extraordinario, salir con mi familia, almorzar con ellos, la iglesia y ya.

1: ¿Y consideras que ese tiempo libre es importante para tu salud?

2: Si, creo que es importante, porque a veces uno se encasilla mucho en una cosa y como que se va al extremo de olvidar todo el resto y eso, he evidenciado, realmente, personalmente, que no es tan bueno.

1: ¿Y en qué otros aspectos, además de la salud, de la vida, puede el tiempo libre afectar?

2: Pues la vida social, porque te limita mucho tiempo, se reduce bastante, uno como que está solo como con sus compañeros de estudio, solo hablando de cosas de estudio, entonces es como el tópico siempre, entonces esa parte se ve siempre como afectada. Otros aspectos como mi vida espiritual se han visto afectadas.

1: ¿Y consideras que la universidad como tal, le ayuda a las personas en el manejo del tiempo libre?

2: Creo que no. creo que... bueno, no, no para nada. No creo que haya como una orientación clara respecto a cómo al tiempo que uno debe dedicar como al estudio y a las materias, te lo dicen, pero es muy difícil, es como tienes que dedicarle tanto tiempo a tantos créditos, tanto a tus materias y dejar este tiempo libre, es muy fácil decirlo, pero ya ponerlo en la práctica es otra cosa. Que lo enseñen, es cómo así puedes hacer las cosas, y debes organizar bien el tiempo.

1: Bueno ¿ realizas alguna actividad física durante la semana?

2: No.

1: ¿Y consideramos que la actividad física es importante para tu salud?

2: Si.

1: ¿Y porque consideras que son importantes?

2: De hecho debería estar haciendo mucho más ejercicio, en este momento, personalmente, tengo una condición que requiere que necesite, para mejorarla, entonces note que al no hacer nada esa condición empeoró, entonces ahora estoy como en el otro extremo, en donde tengo o tengo que hacer, ya no hay opción, si me ha afectado.

1: ¿Y que otros aspectos consideras que son importantes o que afectan la realización de la actividad física?

2: Pues el lugar donde estas, donde vives, si no hay algo como campo verde o donde puedas salir a hacerlo, el tiempo también, acá tenemos un súper gimnasio pero a veces los tiempos no le cuadran a uno y pues el tiempo de aquí hasta mi casa es mucho, entonces a veces como que no, entonces a veces prefiero salir y llegar temprano a mi casa que quedarme otra hora y llegar mucho más tarde.

1: Bueno, cambiando de tema, ¿me podrías contar si consideras que tienes una vida sexual activa?

2: Si.

1: ¿Y que conocimientos en relación con el autocuidado frente a las relaciones sexuales tienes?

2: Pues por mi carrera, bastante, porque es algo que hablamos mucho, siempre, antes de estudiar esto si no tenía como muchos conocimientos, sabía lo que siempre le dicen a uno, que son mitos y cosas, pero pues ahora creo que sí he tratado de tener un buen autocuidado en ese aspecto y también con mi pareja, lo hablamos y lo discutimos los dos y estamos de acuerdo como pareja.

1: ¿Y en relación al primer tema que es como del cuidado, me imagino que te refieres a métodos anticonceptivos, ¿cuáles consideras que son los más utilizados?

2: bueno por lo que se, el Postday es uno de los que se utilizan muchísimo no siendo realmente un método anticonceptivo, las pastillas, las inyecciones son otro, los preservativos, digamos que se ha visto como una mayor implementación de esto pero no es tanto.

1: ¿y porque consideras que son los más utilizados?

2: Por las estadísticas que visto, pero pues por lo que... por la experiencia que he tenido tratando esto y preguntando a mis compañeras, amigas... personas.

1: bueno ¿ en relación con las relaciones sexuales, consideras que deben realizarse solo con una pareja estable?

2: si, yo si, pues yo lo que creo es que lo que he hecho en mi vida, en lo personal, y digamos que espere muchísimo por ese momento, para estar con la persona que creía que realmente merecía eso e iba a estar bien y solo he estado con esa persona, entonces para mi si es muy importante y considero que si debería ser así, obviamente respeto mucho pues todas las diferencias, con la gente, pero creo es bueno, pues a mi me da como mayor tranquilidad, confianza y me siento mejor estando con solo una persona, que es con la que estoy.

1: en esos términos, ¿también consideramos que por ejemplo las relaciones sexuales deberían basarse netamente en el autocuidado con métodos anticonceptivos?

2: No, pues en ese sentido ya te dije que no porque, si exacto para mi es mejor tener una relación estable antes de llegar a eso.

1: Bueno, cambiando un poco el tema, en relación con el uso de sustancias psicoactivas, ¿cuales son las sustancias psicoactivas que más consideras que se usan en el medio académico?

2: la marihuana creo, he escuchado mucho ahora de los ácidos pero, no se la verdad.

1: ¿Y porque consideras que son las más utilizadas?

2: pues por lo que he escuchado últimamente, por lo que consumen y ya, creo que... la marihuana digamos es la más fácil que pueden obtener, los ácidos tengo entendido como que te llevan a un nivel de estar despierto mucho tiempo y activo y haciendo cosas entonces como que es eso, entonces se usa mucho para eso como para hacer trabajos mantenerse despierto y cosas así.

1: ¿Y por ejemplo sustancias como los energizantes o la cafeína, consideras que son sustancias psicoactivas?

2: Creo que sí porque si actúan en estas partes del cerebro que te hacen cambiar tu estado y estar como eufórico, la cafeína si, totalmente cabe ahí dentro de eso.

1: ¿Y consideramos que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que la consume?

2: Bueno momentáneamente si, puede que lo haga si, sentir bien y lo ayude a hacer lo que está haciendo en ese momento y para lo que lo está consumiendo, pues estoy pensando en este momento en la cafeína, digamos me encanta mucho el café, pero de tanto consumo llegó un punto en el que mis nervios se alteraron muchísimo, entonces como que en es punto como que no, entonces creo que a largo plazo ya llega un punto en el que te afecta mucho, te ayuda pero a la final no tanto.

1: Y en relación frente a una sustancia, ¿Cuál consideras que es la distinción entre una persona consumidora de una sustancia y una persona adicta a una sustancia?

2: creo que al punto en el que ya no puedas vivir sin eso, bueno si lo consumes una vez a la semana y necesitas hacer algo, pero que ya que todos los días tu cuerpo te está demandando tener

la sustancia y que ya solo estés pensando en eso, tratando de hacer de todo para poder tenerla, creo que ahí ya se llega al punto de estar adicto a esa sustancia.

1: Bueno, frente a la trayectoria universitaria, ¿como consideras que está ha afectado a tu vida en general?

2: pues ha afectado positivamente, pues si en unos lados si, en otros no tanto, pero la mayoría si es positivo y no negativo, he estado en otro ambiente, he conocido a más personas, me he estado formando académicamente para lo que me dará de comer toda la vida y he participado también en muchas cosas como de diferentes lugares de la universidad, también me ha facilitado muchas cosas, de pronto se ha descuidado un poco la parte familiar y la parte espiritual, unos pro y otros con.

1: ¿Y consideras que la trayectoria ha afectado tu salud?

2: Sí, bastante

1: ¿Positiva o negativamente?

2: más negativamente, digamos que mi nivel de estrés subió muchísimo, antes yo no me estresaba por nada, era la persona más relajada del mundo, y me molestaban por eso, ahora no puedo, me estreso bastante, me volví muy nerviosa, como me dan ataques de nervios como la acumulación de todo, el estrés y todo. Y Por mi carrera y lo que hago también tengo como otro problema físico, y el estar haciendo lo que hago me afecta más .

1: ¿Y consideras que la universidad se preocupa por el bienestar de sus estudiantes?

2: si y no, digamos que si ellos ofrecen muchas.... como servicios de asesorías y consejerías, pero nunca he ido a una, porque están ahí pero no tienen como un rol muy activo, pero creo que también es parte y parte, si yo quisiera me acercaría y se que ellos estarían dispuestos a hacerlo, pero también ellos no tienen un rol muy activo como en el bienestar de uno.

1: Bueno muchas gracias por tu tiempo, esto era todo.

2: no hay de que, chao.

Estudios ambientales y rurales, Ecología

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: si

1: ¿Me puede contar sobre ti?

2: Mi nombre es MA, tengo 21 años, estudió ecología, hice doble con biología un tiempo...

1: Y que paso?

2: No me gusto la carrera, me parecía que el énfasis era muy molecular, y a mi me gusta más como la parte orgánica, entonces decidí parar.

1: ¿Y en qué semestre vas de ecología?

2: Quinto.

1: Bueno...¿trabajas?

2: No

1: ¿ Y con está carga académica que tienes, ¿cuentas con tiempo libre para tiempo de ocio?

2: si...

1: ¿y cuanto tiempo más o menos a la semana?

2: dos horas al día

1: ¿y que haces en esas horas?

2: Pues... últimamente he tratado de cambiar lo que hago, pero básicamente es estar con mi familia, a veces leer algo que me guste, ahora estoy tratando de explorar el mundo del budismo, entonces pues ahí voy.

1: ¿Consideras que con lo que llevas estudiando acá, te ha ayudado a manejar mejor tu tiempo libre?

2: Estudiar en la Javeriana... no, gasto mucho tiempo de mi vida en transporte, porque vivo en Chía, entonces cuando llegó a la casa no quiero hacer lo que debería hacer. Si tengo algún trabajo o algo por hacer pero pues prefiero hacer otras cosas.

1: ¿Y crees que la universidad se preocupa por que manejen mejor su tiempo libre?

2: Yo creo que hay muchas ayudas en la universidad pero no todos las aprovechamos, y me incluyo, como que hay centros de atención y hay posibilidades de hablar con gente para que le ayude pero pues uno nunca saca el tiempo para eso.

1: respecto a actividades físicas, ¿realizas alguna actividad física?

2: normalmente a principio de semestre si pero llega un punto en el que no, pero lo tengo en cuenta.

1: pero ¿al menos cuánto tiempo gastas en eso?

2: Pues cuando iba al gimnasio trataba de ir tres horas, incluyendo una hora de clase grupal, y me parecía como algo más tranquilo porque igual era una actividad física, y luego si trataba de esforzarme más, como hacer mover el corazón.

1: ¿Y consideras que estas actividades físicas ayudan en la salud?

2: si... demasiado, física y mental.

1: ¿y que otros aspectos crees que beneficia en tu vida la actividad física?

2: pues yo creo que libera estrés, tal vez da un poco de tranquilidad y de satisfacción.

1: Bueno, cambiando un poco de tema, frente a la sexualidad, ¿ consideras que tienes una vida sexual activa?

2: Si

1: ¿Y que conocimientos tienes en sobre autocuidado en relación a la sexualidad?

2: yo creo que bajo mi concepto, lo más importante es que yo esté tranquila y segura, que eso sería un poco mi salud mental... autocuidado mental, y pues autocuidado físico, pues planificación, y tal vez exámenes médicos, hacerlos de vez en cuando, una vez al año... nunca lo he hecho pero es algo que ha estado rondando mi cabeza, como debería hacerlo alguna vez solo por estar segura.

1: ¿Y consideramos que una vida sexual saludable debe basarse solamente en métodos anticonceptivos?

2: no, para nada, yo creo que si es bueno, sobre todo si uno no está buscando tener un hijo, como si está dentro de sus planes pues como que no hay problema, pero lo que decía al principio, uno estar tranquilo y seguro de lo que está haciendo, cómo no sentirse presionado y tampoco juzgado por el medio en el que está, como poder ser libre.

1: En ese sentido, ¿También consideras que una vida sexual en relación con el autocuidado debe realizarse con una pareja estable?

2: No... para nada, porque pues hay gente que prefiere no sé... tal vez explorar, o intentar conocer gente y en medio de eso pues es el sexo y personalmente pues yo siento que cuando uno tiene una relación sexual como que está intercambiando como mucha energía, entonces pues si

es alguien que uno quiere y en quien confía mucho mejor, pero no creo que este para nada mal, pues, hacerlo con diferentes parejas si eso está bajo la tranquilidad de las otras personas.

1: Bueno, volviendo al tema de los anticonceptivos, ¿Cuales son los que consideras que son los más utilizados?

2: ¿los más utilizados pero no importa si yo no los uso?

1: si...

2: pastillas... pues las pastillas que toman las mujeres. Yo creo que los condones en realidad no se usan tanto porque a los hombres no les gusta tanto, (Risas), pero también yo creo que es muy usado.

1: ¿Y porque crees que son los más utilizados?

2: las pastillas, pues por la gente que yo conozco, hay bastantes amigas que utilizan pastillas anticonceptivas, y mi familia también las usan, entonces como que he escuchado mucho eso y no me gustan.

1: ¿pero crees que se utilizan más por algo general, que está en el común o porque consideramos que son las mejores?

2: Pues yo creo que es un método como fácil y no creo que sean las mejores la verdad, bajo mi concepto, no soy medica pero no se... creo que tienen algo como muchos efectos secundarios.

1: Bueno, ¿Y cual consideras que es como el método anticonceptivo más utilizado?

2: no, no se... pastas.

1: En relación con el consumo de sustancias psicoactivas, ¿ cuales consideramos que son las sustancias más utilizadas por las personas en el ámbito académico?

2: Numero uno, el alcohol, cigarrillo y marihuana, no creo que más

1: ¿Y porque crees que son las más utilizadas?

2: el alcohol y el cigarrillo porque son legales, porque son de muy fácil acceso, y la marihuana porque es no se... uno puede acceder relativamente fácil a ella y porque yo creo que los primeros efectos de la marihuana, gustan, entonces la gente como que recurre a eso.

1: ¿consideras que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que la consume?

2: si... yo creo que no en todos los casos, pero creo que la marihuana si puede ayudar a tranquilizar o depende de la persona como para que la esté usando, y si recurre a ella debe ser porque le está haciendo algún tipo de... le está sirviendo para lo que la está usando, ya sea para divertirse o tranquilizarse, para concentrarse.

1: Bueno ¿cual seria la diferencia entre una persona consumidora y una persona adicta a una sustancia?

2: Yo creo que es muy delgada la línea y no muchas veces uno puede identificarla, pues yo creo que es difícil, poder separarlo y poder clasificar a la persona como entre consumidor y adicto, no se, yo creí que hasta un punto las personas van a decir que son consumidoras, pero el punto está hasta donde uno realmente lo controla y cuando te está controlando está sustancia. Yo creo que de pronto hay estándares médicos como para el alcoholismo, y como psicológicos también, pero no se si necesariamente frecuencia del consumo porque hacer algo todos los días también podría ser cómo que depende de la cantidad en la que lo hagas, no necesariamente tomarse una copa de vino todos los días significa que eres alcohólico, pero si vas a emborracharte todos los días si.

1: Bueno ¿sustancias como la cafeína, los energizantes, consideras que son sustancias psicoactivas?

2: Si... pues porque alteran tu cabeza de cierta manera de hecho creo que la nicotina y la cafeína activan como el mismo quimiorreceptor en el cerebro, por eso a uno le gusta tomar café y fumar cigarrillo, te alteran, y eso es psicoactivo.

1: bueno, ¿y consideramos que hay alguna sustancia académica que se use específicamente para el ritmo académico?

2: Pues ahora que lo nombras, yo creo que la cafeína y lo que tiene el red Bull, como que hay gente que le gusta usarlo para trasnocharse, para que no sea tan difícil, para mantenerse activo.

1: Bueno, ¿Referente a tu trayectoria universitaria, cuáles consideras que son los aspectos más importantes que has cambiado desde el inicio, de tu vida personal?

2: pues siento que como mi identidad ahora está como más marcada, como que en el colegio sentía que era una mezcla de muchas cosas y ahora por estar cerca a gente que le gustan más las cosas que a mí, se ha potenciado, y como que he ido por un camino, eso principalmente.

Volviendo a lo del manejo del tiempo, de pronto un poco, no se lo haga de la mejor manera, pero si lo hago, entonces digamos que eso y también como uno en el colegio está como en una burbuja muy pequeña y llegar a la universidad es... pues yo no creo que está sea la universidad más diversa porque es muy selectiva pero si hay más como multiculturalidad, o diversidad de gente.

1: Y en referencia a la salud, ¿consideras que la trayectoria universitaria te ha afectado?

2: me estreso más... si me estreso más y también porque también uno pasa de una burbuja a otra porque yo siento que el mensaje de la academia, sobre todo en una facultad que está ligada a la ciencia, cierra un poco los otros caminos que uno podría explorar en una universidad, que se supone que el término es eso, como universal y en realidad pues la ciencia lo cierra un poquito,

entonces eso también me ha hecho sentir a veces como mal, porque definitivamente la ciencia no lo es todo.

1: Frente a la universidad como tal, ¿Crees que la universidad se preocupa por la salud de los estudiantes?

2: Yo creo que superficialmente si, como que las cosas están, yo se que hay un centro de atención de psicológico pero que tanto nos impulsan a ir o qué tanto se preocupa la universidad porque yo esté bien, no creo que sea mucho,

1: ¿o sea que consideras que la universidad brinda espacios como para el bienestar?

2: si... no los conozco, no podría dar un juicio pero se me hace que tampoco hay como mucho... mucho, no le hacen mucha publicidad, pues eso lo dicen como en la inducción y ya, y uno en la inducción está descubriendo otras cosas entonces como que si, a veces a uno como estudiante se le olvida que eso existe, y yo creo que eso todos lo necesitamos.

1: ¿Y que otros espacios, crees que hay?

2: yo creo que los grupos estudiantiles también son espacios de bienestar o la semana de la cultura javeriana, siento que es un espacio de bienestar, como que nos den la oportunidad de por ejemplo ver música en vivo y sentir la música en vivo es algo que le ayuda mucho a la gente, y eso es bienestar.

1: Bueno muchas gracias por tu tiempo, esto era todo.

2: gracias, hasta luego

Filosofía

1: buenas tardes, ¿Cómo está?

2: Buenas tardes, bien gracias.

1: bueno, estudiante de psicología de la universidad javeriana y me encuentro realizando mi

tesis sobre los “factores que pueden incidir en el bienestar físico y psicológico” de algunos estudiantes de la universidad Javeriana. ¿Me permite grabar la entrevista?

2: Por supuesto.

1: Gracias. Bueno, entonces, cuénteme sobre usted, que estudia, en que semestre esta, sobre usted.

2: Estoy en octavo semestre de Filosofía y tengo 21 años.

1: ¿Qué tal la carrera?

2: Bien, chévere.

1: Bueno, con su carga académica, ¿Considera que tiene tiempo para tiempo de ocio?

2: Sí.

1: Y, ¿En qué actividades ocupa ese tiempo?

2: Normalmente leyendo, la mayoría de tiempo libre leo, veo películas y comparto con mis amigos.

1: ¿Con cuánto tiempo a la semana cuenta para su tiempo libre?

2: Por ahí diario unas tres horas.

1: Y, ¿Considera que manejar su tiempo de ocio puede llegar a afectar su salud?

2: Sí, no considero que el tiempo libre como tal sea un factor bueno o malo sino lo que haga en ese tiempo libre, por ejemplo si me la paso bebiendo es ese tiempo libre, claramente se va a ver afectada mi salud, pero el tiempo como tal no creo que afecte mi salud.

1: Y, ¿Considera que la universidad le ha ayudado a mejorar el uso del tiempo libre?

2: Pues yo creo que la idea de tiempo libre implica un cierto grado de autonomía, entonces la universidad ofrece una amplia gama de posibilidades en donde uno puede realizar actividades en donde uno ocupe su tiempo libre, pero pues precisamente porque es tiempo libre es un ejercicio autónomo, entonces en ese orden de ideas, la universidad no me ha acompañado en mi tiempo libre, lo que no me parece malo, pero si ha brindado una amplia gama de posibilidades en las que puedo utilizarlo.

1: ¿Considera que sería lo mismo para los demás estudiantes? Es decir, ¿La universidad les brinda el apoyo a los estudiantes en el manejo del tiempo libre?

2: Pues no es que haya un apoyo concreto de acompañamiento en ese tiempo libre sino que se abre una serie de posibilidades, y esa serie de posibilidades son tanto para mí como estudiante de filosofía como para cualquier otro estudiante, las actividades están.

1: ¿Qué tipo de actividades?

2: La biblioteca tiene un ciclo de cine foro, múltiples grupos estudiantiles que la universidad apoya, el gimnasio también tiene una serie de actividades que uno puede aprovechar, aparte, están todas las actividades de la agenda cultural, que mensualmente hay conciertos y charlas, y también todas las facultades y mi facultad se preocupan por realizar eventos paralelos al currículo académico.

1: Volviendo un poco a sus actividades, ¿Qué actividades físicas realiza?

2: Conectándolo un poco con las cosas que brinda la universidad, a veces alquilo la bicicleta, que presta la universidad.

1: ¿Cómo funciona eso?

2: Uno reserva, pone la hora, el día y uno llega y firma un permiso, le dicen cuanto tiempo tiene para usar la bicicleta y ya. De actividades físicas, antes iba al gimnasio, la verdad ya no por pura pereza, pero si, hubo un tiempo en el que iba al gimnasio, y había un acompañamiento en cuanto al entrenamiento físico y todo eso.

1: Y, ¿Con qué frecuencia realiza estas actividades físicas?

2: : Pongámosle una vez a la semana.

1: ¿Considera que las actividades físicas afectan su salud?

2: Si, claramente sí, las actividades pueden afectar tanto positivamente como negativamente, me parece una consecuencia normal, si uno hace actividades físicas, la salud de la persona se va a ver directamente afectada.

1: Y ¿qué otros aspectos considera que la actividad física afecta en su vida personal?

2: Digamos que no creo que la salud sea simplemente el estado óptimo biológico del cuerpo sino que la salud tiene muchos otros factores, entonces en la medida en que uno realice ejercicio o haga cierto tipo de cosas, no solamente su aspecto biológico va a haber cambios sino también en un aspecto psicológico y emocional.

1: Bueno, cambiando un poco de tema, frente al tema de sexualidad, ¿Considera que tiene una vida sexual activa?

2: Pues sí, supongo que sí.

1: Y ¿qué conocimientos tiene acerca del autocuidado en relación con la vida sexual?

2: Lo básico, primero que hay que protegerse tanto de las enfermedades sexuales que puede haber como de un embarazo no planeado, hay que cuidarse uno, cuidar uno su cuerpo, por medio de condones, pastillas, lo que sea, métodos de planificación y también que en la medida en que uno tenga relaciones sexuales sea una cosa de consenso con la otra persona, que no sea de alguna manera obligada, yo creo que eso es muy importante, para auto cuidarse uno, con las personas con las que uno tiene relaciones sexuales sean personas que uno conozca, con las que uno tenga confianza, en la medida en la que uno tenga confianza en el otro uno también se está cuidando.

1: Y considera que las relaciones sexuales en referencia con el auto cuidado, ¿Debe realizar con una pareja estable?

2: No necesariamente, que haya confianza con la persona, que uno se preocupe por esa persona no implica necesariamente que este en el marco de una relación estable, pero sí me parece importante que sea una persona en quien uno confíe y quiera en cierta medida.

1: Volviendo al tema de los anticonceptivos, ¿Cuáles considera que son los anticonceptivos más utilizados por las personas?

2: El mas utilizado es el condón creo yo, y los métodos hormonales, sea pastillas, inyecciones, hay muchos.

1: Y ¿por qué considera que son los más utilizados?

2: Pues yo considero que son de fácil acceso, uno puede ir a cualquier droguería y tiene un amplio abanico de como planificar, es comprar unas pastas o unos condones y ya.

1: Y, ¿Cuál considera que es el más útil y más efectivo?

2: El condón definitivamente.

1: ¿Por qué?

2: Porque no implica un grado de compromiso por parte de la otra persona, por ejemplo que se tome con regularidad las pastas, o que se aplique las inyecciones cada cierto tiempo, sino que puede ser una cosa no pensada en largo plazo y se pueden tener relaciones seguras y protegiéndose de las enfermedades sexuales, la ventaja del condón es que pues que además de prevenir un embarazo no deseado, pues uno se cura en salud literalmente de las enfermedades que pueda tener.

1: Cambiando de tema, frente al consumo, ¿Cuáles considera que son las sustancias psicoactivas más utilizadas por las personas?

2: Cigarrillo, alcohol y marihuana

1: Y ¿por qué cree que son las más utilizadas?

2: el cigarrillo y el alcohol por que ciertamente están en un marco legal y son de fácil acceso, y su distribución es una vaina industrializada, socialmente no hay tantos tabús frente a estas sustancias, y la marihuana yo creería que de cierta medida es fácil encontrar, conseguir y consumir marihuana, digamos que los efectos a corto plazo no afectan la vida cotidiana que pueda tener una persona, yo me imagino que es muy diferente fumarse un porro, pasarla rico un rato y ya, a inyectarse heroína o lo que sea, implica unos efectos mucho más pesados para la cotidianidad inmediata del individuo.

1: Y, ¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que lo consuma?

2:No. ¿Ayude en cuanto a qué?

1: Al bienestar.

2: Pues si uno mira bienestar, son múltiples factores

1: Como cuales

2: unas internas, otras externas, una persona tiene buen nivel de bienestar en la medida en que tenga buenas relaciones sociales, y eso es una medida externa y no creo que ninguna sustancia creo que pueda mejorar ese tipo de cosas, la relación con personas cercanas no creo que afecte mucho ahí, de lo que he visto, en la medida en que esas sustancias cierta dependencia, también generan cosas negativas en cuanto que generan que esa dependencia suba, porque si digamos, que la personas consume cosas pero si tiene una dependencia eso empieza a jugar.

1: En ese sentido, ¿Considera que ser una persona adicta es diferente a ser una persona consumidora?

2: Sí, es totalmente distinto, es distinta una persona que se toma una cerveza cada viernes a una persona que toma todos los día y que es alcohólica.

1: ¿Tiene conocimiento de alguna sustancia psicoactiva que se utilice en el ámbito académico?

2: No creo que haya una sustancia como tal con la que la gente diga “voy a estudiar”, sino depende de la dependencia, el que es consumidor de cocaína, se mete un pase porque le ayuda a concentrarse, una persona dependiente de la marihuana dice que le abre más posibilidades, la persona que es alcohólica lo mismo. En ese sentido todas las sustancias se utilizan en momentos académicos, no creo que haya una sustancia específica.

1: ¿Y los energizantes, la cafeína, son sustancias psicoactivas?

2: No sé, no conozco bien la composición y no conozco bien los efectos que tenga sobre el cuerpo de las personas.

1: Pasando al tema de la trayectoria universitaria, desde el inicio de su pregrado, ¿Qué cambios considera que se han generado en su vida personal?

2: Sí claramente, creo que en todos los aspectos posibles, pero no creo que sea por la universidad sino porque las personas van cambiando, van encontrando nuevas metas, nuevas responsabilidades, nuevas personas, relaciones con otras personas que van cambiando, todo eso afecta la vida personal pero no creo que sea por la universidad.

1: Y en el ámbito de la salud, la trayectoria universitaria ¿Cómo le ha afectado?

2: En el ámbito de la salud, ni bien ni mal, yo no soy la persona más saludable ni más deportista, de vez en cuando me da gripa, hago ejercicio pero no es todo el tiempo.

1: Pues muchas gracias, buen día.

2: Lo mismo.

Ingeniería

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: Sí claro

1: Bueno, me podría contar un poco sobre usted

2: Estudio ingeniería industrial, estoy en décimo semestre y el otro semestre ya empiezo prácticas.

1: Tiene matricula completa?

2: Sí

1: Y, ¿trabaja?

2: No

1: Con las cargas académicas, ¿Cuenta con tiempo libre para tiempo de ocio?

2: Si, uno siempre tiene que contar con tiempo libre para hacer lo que le guste hacer

1: ¿Que le gusta hacer a usted?

2: Me gusta jugar fútbol, montar en bicicleta, parchar con mis hermanos, parchar con mis amigos, jugar FIFA, básicamente eso.

1: ¿Considera que el uso del tiempo libre puede afectar su salud?

2: Si porque si usted no saca tiempo libre para hacer las actividades que le gustan, su cuerpo y sus salud no van a estar bien.

1: ¿Con cuanto tiempo libre a la semana cuenta para su tiempo de ocio?

2: Todos los días procuro hacer algo de esto.

1: Enfocándolo hacia la universidad, ¿Considera que la universidad le ayuda a sus estudiantes a manejar mejor su tiempo libre?

2: Si yo considero que sí, la universidad ofrece muchos espacios para hacer cosas, grupos estudiantiles, gimnasio, las canchas, ofrece muchas oportunidades para aprovechar el tiempo libre.

1: ¿Usted como los ha aprovechado?

2: En el gimnasio, haciendo deporte.

1: ¿Realiza actividad física?

2: Sí, yo juego fútbol, monto bicicleta, y ya.

1: ¿Con qué frecuencia lo hace?

2: Fútbol una vez a la semana, y bicicleta 3 o 4 veces a la semana

1: Considera que las actividades físicas son importantes para su salud

2: Sí porque su cuerpo se comporta bien el día lo aprovecha mejor.,

1: Y ¿En qué aspectos de su vida considera que la actividad física le aporta o le afecta?

2: En el orden, si uno coge una rutina uno se cuadra y se acomoda muchísimo mejor.

1: En relación con la vida sexual, ¿Considera que tiene una vida sexual activa?

2: En este momento no.

1: ¿Cuáles considera los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas?

2: El condón, las pastas.

1: porque cree que son las más utilizadas?

2: porque son las de más rápido acceso

1: y cuales considera que es la más útil?

2: a mi me parece que el condón es seguro pero una postday puede ser más segura.

1: Considera que las relaciones sexuales por autocuidado, deberían realizarse sólo con una pareja estable?

2: No necesariamente, porque si yo conozco bien a la persona con la que voy a tener la relación sexual no hay problema, con tal de que me cuide y use condón todo está bien, pero si tengo una relación estable es mucho mejor, es diferente.

1: Y, ¿Una vida sexual saludable en relación al autocuidado considera que se reduce a solo métodos anticonceptivos?

2: No se reduce solo a eso, también depende del cuidado de la persona con la que yo voy a estar, depende totalmente de la persona con la que yo voy a estar, entonces obviamente un método anticonceptivo me puede cuidar pero eso no quiere decir que la persona no se cuide ella misma.

1: En cuanto al consumo de sustancias ¿Cuáles considera que son las sustancias psicoactivas más utilizadas por las personas?

2: La marihuana, el tussy, el trip y el éxtasis.

1: Considera que hay alguna sustancia que ayude a la persona que la consume?

2: Le puede ayudar en un aspecto físico, el efecto de una sustancia puede que le ayude, pero más que eso no.

1: ¿Considera que ser una persona adicta es lo mismo a ser una persona consumidora?

2: No porque una persona adicta genera una dependencia hacia esa sustancia, una persona consumidora puede dejar de consumir cuando quiera.

1: ¿Considera que energizantes y cafeína, son sustancias psicoactivas?

2: Yo considero que sí y pueden generar adicción en la persona.

1: ¿Cuáles considera que son las sustancias psicoactivas que más se utilizan para en el ámbito y el ritmo académico?

2: El café, el red Bull, y otras sustancias para estudiar.

1: ¿qué cambios considera que la trayectoria universitaria ha generado en su vida personal?

2: Orden, compromiso y persistencia.

1: ¿Qué cambios considera que se han generado en su vida en cuanto a la salud con la trayectoria?

2: No creo que hayan habido muchos cambios, porque siempre he intentado tener una vida donde puedo hacer ejercicio, jugar futbol sobre todo

1: Considera que la universidad tiene espacios para el bienestar de los estudiantes?

2: Si, la universidad tiene el gimnasio, las bicicletas, terapias con psicólogos, me parece que la universidad brinda oportunidades.

1: ¿Considera que la universidad con su carga académica puede llegar a afectar la salud?

2: Si porque a veces uno se estresa mucho, pero es normal, uno se acostumbra a vivir con eso, es saberlo manejar.

1: Muchas gracias

2: Gracias.

Medicina

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: si.

1: ¿me puedes contar de ti, que estudias, cuantos años tienes?

2: Tengo 21 años, voy en octavo semestre de medicina, estuve trabajando, ya no, este semestre es especialmente pesado, trabajaba como mesera en un bar pero pues ya no me queda nada de tiempo, ya era imposible.

1: ¿Y estas viendo matrícula completa?

2: si

1: ¿Y con este tiempo que tienes, cuentas con tiempo de ocio?

2: si, en está rotación que estoy si, es como por días , no siempre se puede de una manera disciplinada con un horario exacto, me toca como dividirlo y cada vez que puedo lo hago, entonces si me sobra tiempo pero no es ordenado.

1: ¿y que haces en ese tiempo?

2: normalmente... realmente ahora lo ocupo como con reuniones de misión (voluntariado), pues eso para mi es ocio, una manera de distraerme, también leo, pero a veces llego tan cansada que no. Como compartir con mi familia, porque a veces no queda tanto tiempo. Nada yo soy súper polifacética, entonces busco como nuevas actividades y cosas distintas.

1: ¿Y consideramos que el manejo del tiempo libre es importante en tu vida?

2: si totalmente, y de por sí lo fui aprendiendo, porque los primeros semestres me estresaba un montón y solo era como clavada estudiando pero me estaba volviendo como loca, en verdad porque uno si necesita otros espacios porque se necesita estar como feliz, que te puedas dispersar, pensar en otro tipo de cosas.

1: ¿qué aspectos de tu vida crees que afectan el manejo del tiempo libre?

2: A mi me afectan mucho, pues como que no puedo estar con mi familia, no logro hacer otro tipo de cosas, vivo súper irritada, porque precisamente no me puedo dispersar, pensar en otra cosa, entonces me irrito en mi casa, y uno ya está de mal humor y choca o me concentro menos en mis actividades académicas, mientras más hago actividades de ocio, más logro concentrarme en mis estudios.

1: ¿Y crees que esto afecta tu salud?

2: Totalmente, pues afecta en términos emocionales, totalmente, obviamente eso va muy pegado a la parte somática diría yo, por ejemplo yo soy una persona que somatiza todo el tiempo, entonces cuando no puedo hacer algo me siento como frustrada, no se me empieza a dar gastritis, me duele todo, me siento más cansada, entonces sí, creo que sí afecta.

1: ¿en relación con actividades físicas, realizas alguna?

2: yo intento, pues como ir al gimnasio y eso pero es complicado, al menos para mi, pues estoy como muy cansada.

1: ¿Y por ahí cuanto tiempo inviertes en actividad física a la semana?

2: yo creo que unas 3 horas, 4 horas, solo en el gimnasio.

1: Bueno, ¿que aspectos crees que la actividad física afecta en tu vida?

2: Pues obviamente afecta en términos de salud, como salud cardiaca, pues hablando como muy médicamente, yo lo veo como parte de la felicidad, realmente cuando uno hace ejercicio realmente si libera endorfinas y debo aceptarlo, a mi como lo que me da pereza es como el hecho de salir cansada y tener que ir hasta allá, pero el después si se siente como revitalizado, me siento mas enérgica.

1: Bueno, cambiando un poco de tema, referente al tema de la sexualidad, ¿consideras que tienes una vida sexual activa?

2: Si.

1: ¿Y que conocimientos tienes acerca del autocuidado en relación con la vida sexual?

2: Pues el hecho de tener las vacunas al día, el uso de preservativo, pues es que también eso ya es más natalidad pero el uso de anticonceptivos, o algún método para poder planificar.

1: ¿Y cuales consideras que son los más utilizados?

2: yo creo que la verdad creo que la gente en verdad no usa casi anticonceptivos, yo lo se por experiencia, uno se da cuenta, creo que la inyección la usan mucho las adolescentes, entonces me parece que es como más fácil ponerse una inyección porque entonces no tienen que esconderle las pastillas a la mamá, creo que las pastillas son más bien poco usadas o mal usadas, porque se les olvida y el preservativo realmente creo que la gente no sabe la importancia que este tiene a la hora de una relación sexual, yo creería que la más usada es la inyección en adolescentes, y el DIU, por la facilidad de que por ejemplo la inyección es cada tres meses, entonces como que te pones una inyección y listo, o hay mucha gente que se que usa el DIU, lo he visto mucho en personas adultas, también por lo mismo, porque te lo pones y no tienes que estar recordando nada, cambiarlo cada rato, es más práctico diría yo.

1: ¿Y consideras que en relación con la salud, la sexualidad debe ser practicada con una pareja estable?

2: Si, pues o sea es que no se para mi si es muy importante cuidar tu cuerpo, como la OMS, dice que más de una pareja al año es promiscuidad, no y verdad yo creo que para estar con una persona uno debe dejar un tiempo para conocerla, porque realmente tu no sabes el pasado de la gente, porque tu no sabes qué enfermedades tenga, con qué personas se ha acostado y que tipo de personas se ha acostado, entonces sí me parece importante que sea con una persona estable, el hecho de que te acuestes con más de una persona, significa que estás más expuesto, a enfermedades, eso es como una ruleta, como el azar, pero pues estás más expuesto, hay una mayor probabilidad, de que suceda.

1: Bueno siguiendo con el tema, ¿ Crees que en las relaciones debería usarse únicamente en autocuidado de tipo físico como los anticonceptivos?

2: si, te diría lo mismo, es el hecho de que te tienes que cuidar porque es tu cuerpo, que no puedes estar con cualquier persona aparecida, y yo si creo que sí debería haber un lazo afectivo, que eso no puede ser como me protegí y listo, porque no me transmite ninguna enfermedad, creo que es bueno que haya un lazo afectivo

1: Bueno, cambiando de tema, frente al consumo de sustancias, ¿cuáles consideras que son las sustancias psicoactivas más utilizadas en el ámbito académico?

2: yo creo que la marihuana es una de las que más se consume, si la marihuana, yo creo que la curiosidad, el hecho de que de pronto, yo no lo he probado entonces no se que se siente, pero mis amigos son como esos lo relaja un montón, eso se siente súper chévere, se viven como otro tipo de cosas, entonces la verdad como que mirándolo mucho mas a fondo, las personas tienen un vacío como que quieren llenar entonces con cosas que necesitan conocer, entonces como para llenar esos espacios lo hacen, digamos yo nunca he sentido curiosidad entonces no se.

1: ¿Y consideras que hay algún tipo de sustancia psicoactiva que ayude a la persona que la usa?

2: yo creo que la coca, la coca a muchas personas las activa un montón y siento que en muchos ámbitos, hay personas que la llegan a necesitar.

1: ¿ en ese sentido cuál es la diferencia entre una persona adicta a una sustancia y una persona consumidora de una sustancia?

2: Pues es que adicción es cuando tu necesitas de la sustancia para estar bien, como para poder seguir viviendo, como que tu no lo puedes dejar, me parece que no hay tanta diferencia con un consumidor, como que depende del tipo de consumidor que sea, si es recurrente o si es social, yo pienso que si es social hay otros factores, como que se puede controlar, que bueno no se.

1: Bueno, ¿y para el ritmo académico cuales serian las que más se usan?

2: Yo diría que marihuana.

1: y por ejemplo este otro tipo de sustancias como los energizantes y la cafeína, ¿consideras que son sustancias psicoactivas?

2: Yo si considero que uno si puede generar adicción a esas sustancias, o sea si es como el alcohol o el cigarrillo, yo creo que cualquier sustancia, por ejemplo la coca cola, uno ve una coca cola y se ve bien, pero cuando tu la tienes que consumir todos los días, y antes de y después de eso es mala, porque no puedes dejar de vivir sin ella.

1: Bueno, frente a la trayectoria académica ¿consideras que la universidad ha traído para tu vida?

2: Yo creo que me he vuelto más responsable, disciplinada, comprometida y pues de mi salud claramente, el ritmo académico me ha hecho disminuir de peso, yo creo que mas eso, yo creo que disminuir bastante de peso, para mi subir es muy difícil, yo como mucho y no subo, el ritmo académico me hizo dar gastritis, eso más que todo.

1: Bueno, ¿consideras que los estudiantes en general se preocupan por su bienestar en la trayectoria académica?

2: Depende del tipo de estudiante, yo por ejemplo pienso que en mi carrera por ejemplo los estudiantes no lo hacen, hoy por ejemplo estuvimos en cirugía y todo el día, salimos y comimos como si tu un sándwich, entonces eso no es preocuparte por ti mismo, te estas alimentando muy mal obviamente hay una prioridad, cuando tengo un parcial yo todo el fin de semana me olvido de todo y no como ni nada, entonces si, en verdad uno no se preocupa.

1: Bueno, ¿tu crees que la universidad se preocupa por el bienestar de sus estudiantes?

2: si me parece, la universidad por ejemplo tiene espacios como la semana saludable, puede que no sean espacios tan recurrentes pero si tiene una iniciativa. El medio universitario en mi

carrera por ejemplo si tiene un lugar que se preocupa mucho por el estudiante, por como te estas sintiendo, ven que hacemos para mejorar y así.

1: Bueno creo que eso seria, todo muchas gracias por tu tiempo.

2: no, gracias a ti, chao.

Odontología

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permites grabar la entrevista?

2: Si claro

1: Bueno, ¿me puedes contar sobre ti, que estudias, cuantos años tienes?

2: Estudio odontología, tengo 25 años, estoy en 9 semestre, actualmente no trabajo, estoy viendo media matricula

1: ¿Y con está carga académica que tienes con la media matricula, cuentas con tiempo libre para ocio?

2: si cuento con tiempo libre,

1: ¿Y que actividades haces?

2: este semestre cuento con tiempo libre y lo he repartido porque no ha sido tanta la carga académica tan pesada, hago actividad física.

1: ¿Y solo haces actividad física en tu tiempo libre?

2: Si voy al gimnasio, de aquí de la universidad.

1: ¿Y consideras que el tiempo libre afecta tu salud?

2: si, pues porque uno se distrae, sabe manejar mejor el tiempo y ve uno otras cosas, como que no se encierra en lo mismo.

1: ¿Y consideras que la universidad se preocupa porque sus estudiantes manejen mejor su tiempo libre?

2: Si, tal vez la facultad no, porque la carga académica es muy pesada, y no sabemos distribuir el tiempo.

1: ¿Y consideras que la universidad, como los semestres, ¿ te han ayudado a mejorar el manejo del tiempo libre?

2: Si, antes no tenía mejor tiempo, ahora se distribuirlo mejor.

1: Bueno, ¿Que actividad física realizas y cuanto tiempo usas en esta?

2: No pues como te digo yo voy al gimnasio, por ahí dos horas a la semana

1: Consideras que la actividad física te ayuda en tu salud

2: Sí pues como que me ayuda a oxigenar el cuerpo, me des estresa

1: Y qué consideras que puede llegar a afectar la realización de la actividad física

2: como que me des estresa y me hace liberar el estrés un poco

1: bueno frente a un tema de sexualidad, ¿ consideras que tienes una vida sexual activa?

2: no

1: bueno, ¿que conocimientos tienes en relación al autocuidado en cuanto a las relaciones sexuales?

2: qué debo protegerme, saber cuáles son las medidas de prevención.

1: ¿y cuáles consideras que son las más usadas

2: pues por ejemplo utilizar condón, métodos de planificación.

1: ¿Cuáles consideras que son los métodos de planificación más utilizados?

2: Pues yo creía que las pastillas y las inyecciones, no sé. pues la gente tiene como más facilidad de acceder a ellas, yo creería.

1: bueno en relación a las relaciones sexuales, ¿consideras que una vida saludable debería sólo basarse en métodos anticonceptivos?

2: no...

1: Y crees que por tu cuidado debería realizarse solo con una pareja estable ?

2: Sí, por prevención de alguna enfermedad de transmisión sexual.

1: bueno, en relación con el consumo de sustancias, ¿ cuáles consideras que son las más utilizadas dentro del ámbito académico?

2: El cigarrillo, Pues porque ve uno seguido a jóvenes que fuman. también el alcohol.

1: consideras que hay alguna sustancia psicoactiva que la gente utilice para que la ayude en su rendimiento ?

2: yo creería que pronto el alcohol ,¿porque ?, no sé

1: crees que hay alguna sustancia que ayuda a la persona que la consume

2: no.

1: bueno ¿Cuál consideras que es una diferencia fundamental entre una persona que es adicta a una sustancia y una persona que consume una sustancia?

2: Pues que la persona pierde oportunidades y que se deterioran las células del cuerpo y envejece más rápido, pero no hay diferencia, porque igual si están consumiendo.

1: ¿Y por ejemplo, sustancias como energizantes y cafeína, consideras que son sustancias psicoactivas?

2: si, pues que la cafeína lo despierta a uno, que le quita el sueño, yo creo que se utiliza constantemente.

1: frente a tu trayectoria académica, ¿ consideras que ha afectado su salud?

2: Si, pues el estrés, pues como que se enferma uno, como que a partir del estrés aparecen en enfermedades.

1: ¿ y que otros aspectos de tu vida crees que ha sido afectados por la universidad?

2: Como que ya no paso mucho tiempo con mi familia, no tengo casi tiempo para otras cosas.

1: ¿tu crees que los estudiantes en general se preocupan por su bienestar?

2: no, pues porque cuando uno entra a la universidad, como que uno no piensa en eso, como que uno se dedica a otras cosas, como en salir, conocer amigos y medida que va pasando la carrera uno se preocupa más por uno.

1: ¿Tu crees que la universidad se preocupa por el bienestar de los estudiantes?

2: si, pues haciendo la semana de la javeriana saludable, también el gimnasio, muchas actividades, pero pues ya uno no va.

1: Bueno, pues muchas gracias, eso sería todo.

2: Listo, gracias

Psicología

Entrevistadores: 1

Entrevistado: 2

1: Buenas tardes

2: Hola

1: Soy estudiante de psicología y este semestre estoy realizando la tesis acerca del bienestar físico y psicológico de algunos estudiantes de universidad Javeriana, ¿me permite grabar la entrevista?

2: Si

1: Muchas gracias, me puede contar un poco sobre ¿qué estudia y cuántos años tiene?

2: Estudio psicología, tengo 22 años, estoy en practica de clínica y voy en octavo semestre, este semestre también metí tesis

1:¿Realiza usted actividad física?

2: No, muy rara vez.

1: ¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?

2: Poco, hay semanas en que no hago nada, pero algunos días realizó ejercicio así sea caminando

1:¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?

Sí, porque ayuda a reducir el estrés, es importante para regular el cuerpo y mantener buena salud.

1:¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?

2: Los niveles de estrés se pueden reducir, puedo mantener el peso más estable, mejorar el estado físico, dormir mejor

1:¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?

2: La verdad poco, a veces camino

1:¿Tiene vida sexual activa?

2: Si

1:¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?

2: Los exámenes como la citología o los de las enfermedades de transmisión sexual. La conciencia del cuerpo, la higiene.

1:¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?

2: Conocer el propio el cuerpo, estar pendiente de la salud de cada uno, realizarse exámenes, tener relaciones por decisión propia

1:¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?

2: Es difícil porque todos tienen efectos secundarios, no uso, pero si lo hiciera optaría por pastillas, porque son menos invasivas a pesar de que afecten las hormonas.

1:¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?

2: Sí, porque se conoce al otro, eso puede reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual

1:¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas?¿Por qué?

2: Las pastillas anticonceptivas y los condones, porque son más fáciles de adquirir, son los más conocidos, su precio no es tan elevado

1: Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?

2: Si

1:¿De cuánto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?

2: 24 a 30 horas aproximadamente

1:¿En qué actividades ocupa su tiempo libre?

2: Salir con amigos y familia, ver televisión, leer

1:¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?

2: Si

1:¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?

2: No, a veces la carga es muy pesada y es difícil organizarse. Es más cuestión de los hábitos de cada persona

1:¿Cómo el uso del tiempo puede afectar o no la Salud?

2: Si el tiempo no se maneja adecuadamente, es muy probable que se descuiden aspectos de la vida como el sueño, se coma en horas distintas, no se realice ejercicio, por lo que puede alterar el metabolismo y la salud

1:¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?

2: No

1:¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?

2: No

1:¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?

2: No que yo sepa

1:¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?

2: Sí, porque la adicción implica una dependencia física o psicológica a la sustancia, mientras que un consumidor puede hacerlo ocasionalmente.

1:¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva ayude a la persona que lo consume?

2: Sé que hay drogas que aumentan la atención y otros procesos cognitivos que se utilizan en lo académico. Pero no sabría responder.

1:¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?

2: Sí, me conocí más como persona a nivel interno, he cambiado en mi forma de actuar. A nivel de salud, me he adelgazado, pero he dejado de hacer ejercicio a comparación de cuando estaba en el colegio.

1:¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?

2: Me he enfermado más por el estrés, ya sea por gripa o enfermedades del estómago. Yo sufro de alergias y se me ha empeorado en algunas situaciones.

1:¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?

2: Sí, porque aumenta el estrés y eso puede generar enfermedades. Además de desórdenes en el metabolismo

1:¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?

2: Algunos sí, porque se cuidan más que otros y equilibran mejor todos los aspectos de la vida, desde lo social hasta la salud.

1:¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?

2: Sí, con los espacios para hacer deporte, la semana saludable, las campañas y varios programas que tienen en donde promueven la salud.

1: ¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?

2: Sí, pues he ido al médico y he tomado remedios para eso.

1: Gracias por su disposición

2: No hay de que.

Anexo #2. Tabulación de respuestas

Tabla #3. Tabulación de respuestas

Arquitectura		
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	No
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	Impertinente
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Si pero tengo cosas que no me dejarían realizar actividad física, el solo hecho de pensar en que mi desempeño no vaya ser el mejor me detiene bastante de empezar

actividad	¿Qué aspectos	No sé, si uno va al gimnasio se ve mejor,
física	importantes de su vida	también si uno va al gimnasio puede llegar a
	considera que se pueden	regular los horarios de sueño por llegar
	mejorar realizando actividad	cansado, o generar una rutina, creo que lo que
	física?	más le ayuda para una vida sana es tener una
		buena rutina en sueño, comida, etc.
actividad	¿Cuáles actividades	Impertinente
física	físicas realiza a lo largo de	
	la semana?	
sexualidad	¿Tiene vida sexual	Si
	activa?	
sexualidad	¿Qué conocimiento tiene	Digamos que es desde cómo cuidarme, el
	acerca del auto cuidado en	uso del condón, tratar de buscar niñas que
	relación al sexo?	planifiquen, no meterme con cualquier
		persona, indagas un poco sobre con quien ha
		estado la persona antes de estar con esa
		persona.
sexualidad	¿En qué considera que se	no pregunta
	basa una vida sexual	
	saludable en relación al auto	
	cuidado?	

sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	El condón, porque es la primera de defensa, primero para prevenir un embarazo y segundo para evitar contraer una enfermedad,
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	Si idealmente, sé que no es la situación de mucha gente, entonces no veo tan grave, lo más importante es que se cuide y se cuide la otra persona también.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	Los condones y las pastillas
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	Sí actualmente estoy viendo media matricula y eso me permite o hacer trabajos o dedicar el tiempo a lo que yo quiera.
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	Dormir más que todo

Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	No, yo creo que nadie a uno le enseña a manejar ni su tiempo libre ni su tiempo de estudio, siento que es algo que se aprende a hacer a las patadas.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	Me parece importante el tiempo que paso dormido debido a la carrera que estudio, los horarios de sueño son muy mal distribuidos.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	No, yo considero que las sustancias psicoactivas son las que cambian la percepción de las personas. Se basa en los sentidos, los tergiversa.
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	La marihuana, está presente en varios grupos sociales cercanos, es la que más he visto yo. Considero que el acceso a ella es fácil, los efectos no son tan notorios, no le cambia a uno la percepción tan brutalmente.

Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo de sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	Sí, podría exigir un empujón de energía, hay veces que la gente pasa derecho y puede que se consuma perico o algo así para animarlo y seguir andando.
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	Siento que uno se vuelve adicto en el momento en que lo hace solo, el cigarrillo no lo considero una sustancia psicoactiva pero yo considero que me volví adicto al cigarrillo en el momento que me fume mi primer cigarrillo solo, no por un ambiente social, sino porque me dieron ganas. Y considero que es similar con otras sustancias.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva ayude a la persona que lo consume?	Hay gente que dice que algunas sustancias fomentan la creatividad, y digamos que yo ni he consumido lo suficiente ni tengo una posición definida para saber si ha mejorado o no, pero creo que puede que alguna persona haya mejorado algunos aspectos con el consumo de la sustancia.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado	Específicamente, creo que me ha llevado a un camino y a tener claro que se hacer algo y

	cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	eso tiene repercusiones en mí, saber que estoy haciendo algo que me gusta más me pone feliz.
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	Sí, no como entidad, pero si a medida en que los profesores le dicen a uno que organice su tiempo, porque los trabajos repercuten en las traspasadas y eso.

Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	Sí, de hecho hay clases legendarias, que son bastante complicadas, y generan un impacto.
		Artes
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	no pregunta
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	Por lo menos una vez por semana.
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Sí, considero que las actividades físicas, obviamente no actividad física en exceso, porque todos los excesos son malos, uno debe también relajar el cuerpo con eso, pero una actividad física bien llevada y continua si es beneficiosa para la salud.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	En mi caso personal, yo utilizo la actividad física como una escapatoria a la carga académica, en el sentido que tengo que hacer muchas cosas, o pensar solo en lo laboral en lo de promoción institucional, esto se ha vuelto un aspecto importante en el sentido que en me

		permite sacar todo eso que he acumulado durante la semana.
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	Realizo rugby, esto es lo principal, a veces nos mandan rutinas de gimnasio, rutinas de resistencia, entonces es algo bastante balanceado.
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	En este momento no, mi vida sexual ya comenzó, pero por cuestiones personales en este momento no tengo una pareja estable entonces mi vida sexual esta en stand by (pausa).
sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	no pregunta
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	No sé, en este momento me ha servido mucho el condón y las pastillas, y tener información también funciona como método anticonceptivo, saber sobre tu pareja, como se siente tu pareja, qué días puede concebir, los

		días que no, también hace parte de un método anticonceptivo, creería yo.
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	Pienso que no en una relación estable, pienso que las relaciones sexuales se pueden dar en muchos espacios, pero siempre teniendo una responsabilidad, siempre teniendo una protección, sabiendo con quien uno esta, con quien se está acostando, no es meterse con cualquier persona, es una cuestión de auto cuidado, obviamente cuando uno tiene una pareja estable es mucho más el cuidado que uno tiene porque uno va a estar con una persona con la que sabe convivir con esa persona, y uno espera que la otra persona solo conviva con uno.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	El condón y las pastas, el condón por la facilidad y el bajo costo respecto a otros métodos, las pastas son más complicadas pero son también muy utilizadas, depende de del metabolismo de la mujer, lo que yo he hablado con las personas son los métodos más utilizados

Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	Sí, la verdad yo pienso que es algo importante en la formación académica, porque, uno me permite ver nuevas perspectivas de otras personas, me permite ver otras perspectivas fuera de mi carrera que se van construyendo la forma de ver mi carrera, o de ver mis carreras entonces sí, tengo tiempo para hacer otras cosas.
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	En mi tiempo de ocio, practico rugby aunque este semestre he estado distanciado de eso, por cuestiones personales y lesiones, he asistido al taller de cuentería, estoy vinculado con la universidad en la parte de promoción institucional, a veces hago talleres varios dentro de la universidad, y cosas así.
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	no pregunta

Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	Sí, Si la universidad cuenta con una amplia gama en cuanto a los espacios que puede aprovechar la persona su tiempo libre, ofrece tanto de voluntariado, se me había olvidado mencionar que hago parte me misión país Colombia y del parte de equipo de comunicación también, como voluntariados, que son prácticas sociales, que hacen parte en aspectos físicos que no son solo en deporte sino también en el gimnasio, yoga, diferentes grupos culturales, danza folclórica, y también la universidad está muy abierta a sugerencias.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	Pues depende, porque si uno tiene una carga académico muy pesada y vive estresado, el deporte es una forma muy fácil de sacarlo, pero si uno no aprovecha este tiempo libre, no se da su espacio libre, si podría llegar a afectar mucho. Pues no sé, digamos en dolores físicos, dolor de espalda, dolor de cuello, también son muestras de estrés, también a nivel como más interiores como la ansiedad, gente que se deprime porque el cansancio físico impide a que no se duerma bien,

		entonces estos espacios para relajar un poco la mente pueden ser muy beneficiosos para su salud.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	Sí, sustancias en el sentido en que van a alterar el metabolismo del cuerpo, van a generar ciertas repercusiones en el cuerpo, y son sustancias que ayudan a tener más energía, pero pasa lo mismo, uno se puede volver adicto a estas sustancias.
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	Pues si consideramos el cigarrillo y el alcohol como sustancias psicoactivas, pues serían las que más utilizan las personas, sumándole el consumo de la marihuana en la universidad. Depende mucho de los ambientes sociales a las que se dirige la persona
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo de sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	Pues la marihuana es una de las sustancias que más se utiliza a nivel universitario, entonces si la persona se siente estresada de fuma un porro, pero llevarlo a la situación académica no se la verdad.
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a	Sí, somos personas de consumo, pero digamos si ese consumo no afecta no afecta

	ser una persona adicta a una o varias sustancias?	mis objetivos estoy consumiendo, la persona adicta se queda estancada en el consumo y que se pasa el tiempo consumiendo sabiendo que tiene otros objetivos.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que lo consume?	No sé, yo pienso que todas las sustancias en excesos son malas, obviamente van a tener una repercusión negativa cuando cambia sus responsabilidades académicas por estar consumiendo
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	Pues uno empieza a darse cuenta de diferentes cosas, uno empieza a vincularse con más detalle a los intereses que está buscando en su vida, uno empieza a buscar cosas que lo hagan crecer como persona que vaya de acuerdo con su proyecto de vida.
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento	no pregunta

	de la carga y las	
	obligaciones de su carrera?	
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	Sí, la verdad la universidad se preocupa mucho, más que todo el problema es que el estudiante no busca estas ayudas, hay carteles llenos de programas que ofrece el centro de asesoría psicológica, hay una de relaciones amorosas, hay electivas de congelamiento de alimentos que es muy importante, la semana de la vida saludable, los diferentes desayunos que da la universidad, si hay programas que la universidad plantea a los estudiantes, muchos programas del centro javeriano de formación deportiva , pero a veces los estudiantes los desconocemos o hacemos caso omiso a eso
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria	Pues ha habido cambios buenos como cambios malos, digamos cuando empecé yo no consumía cigarrillo, ahora sí, entonces es un

	universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	cambio negativo, he empezado a hacer uno mas ejercicio, eso es un crecimiento bueno, con la parte de sexualidad tengo información sobre esto haciendo que mi bienestar en la universidad sobre la salud ha mejorado. Sí, en ciertos puntos han afectado, a veces me he estresado mucho y eso ha llevado a que me enferme, se bajan las defensas y uno se enferma más, también hay veces que a uno se le olvida comer
		Microbiología
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	impertinente
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	La verdad casi todo el tiempo, todos los días tengo que entrenar, de lunes a viernes. yo entreno dos horas de lunes a jueves, el sábado entreno tres horas, y el viernes y el domingo dejo de descanso.
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Si claro, porque la universidad es un poco estresante, la materia lo que uno tiene que estudiar, porque ocupa muchas horas de mi semana porque es una materia que requiere mucho memoria, también lo informes, la

		preparación de los seminarios, entonces ese tiempo de esparcimiento me ayuda un montón.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	pues no afecta, mas bien beneficia, si, tanto anímicamente como psicológicamente, te vuelve mas fuerte, y en cuanto a mi salud, ayuda mucho, a tu respiración, a tu porcentaje de grasa, masa, a tu sensibilidad a la insulina.
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	no pregunta
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	si
sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	pues creo que desde el colegio nos han puesto como ciertos, sobre el cuidado que uno debe tener, la pareja, las parejas con las que uno va a estar, usar un condón o ya una planificación personal, pues de la mujer.
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta

sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	Pues las inyecciones se supone que tienen una eficacia del 98 al 99 % al igual que las pastas, pero depende de que, depende de ti, de que tu como mujer te lo tomes todos los meses y el día que tu tienes, que tomarlas, todos los días a la hora que es porque sino, tu bajas tu porcentaje de efectividad.
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	Pues yo lo prefiero así pero las generaciones de ahora son mucho mas de mente abierta, entonces lo hacen no con una pareja estable de hace años ni nada, sino con amigos, amigos sexuales encuentros que tu tengas en una fiesta, pues igual teniendo en cuenta los parámetros de cuidado necesarios para no contagiarte.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	La inyección, sobre todo en las mujeres, las niñas la usan mucho, a mi no me gustan mucho la verdad, yo utilizo condón, porque las inyecciones en mi cuerpo, si ayudan a no tener más hijos en mi caso pero, físicamente mi cuerpo, se adelgaza, una parte de la carga hormonal, físicamente me pone mal

Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	si de hecho yo hago muchas cosas, yo soy mamá, también soy deportista, tengo 25 años, soy selección javeriana desde que entre en tenis de mesa, antes estaba en la liga de Bogotá, un amigo me entrenaba, también halterofilia, con mucha más gente, empecé como hace un año y medio, culturismo y eso empecé con mi entrenador hace unos meses, entonces vamos a ver que logramos.
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	impertinente
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general	la universidad como tal ofrece, ofrece el gimnasio, también las selecciones, también hay un departamento de psicología del deporte entonces si claro, la universidad te ofrece

	mejorar el manejo del tiempo libre?	entonces si claro, entonces si tu quieres pues lo adoptas.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	no pregunta
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	No, no los considero así.
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	Bueno, mucha marihuana, marihuana, ácidos, éxtasis. pues yo hablo con muchos amigos y digo si, eso es lo que realmente más se consume, uno sale acá y ahí esta, siempre es marihuana.
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	El ácido y la marihuana, porque la marihuana te relaja un poco, porque tengo muchos amigos que entran así a clase, entonces pues eso es lo que ellos más usan porque dicen que los relaja un montón, el cuerpo también, si tienes estrés eso te ayuda un montón

Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	Yo creo que ocasionalmente que uno la consume no te hace ser adicto, o sea que tu tengas la necesidad como un adicto de estarla consumiendo porque sino no funcionan, no te sientes bien, sientes que el mundo no es igual, y ya empieza como esa necesidad de estar todo el tiempo, pero digamos una persona que ocasionalmente lo hace no, por ocio o porque estoy con mis amigos no.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva ayude a la persona que lo consume?	No, pues no se, no.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	Yo creo que madurez, mucha madurez mental, también fortaleza, fortaleza emocional y mental , obviamente mucho conocimiento, en mi área muchísimo conocimiento, y pues amor y pasión por lo que hago,
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta

Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	Bueno yo lo digo por físico entonces no, a la gente le da mucha pereza hacer ejercicio, entre vida estudiantil y su vida física, si digamos unieran esas dos podría haber un equilibrio a través del ejercicio, también de espíritu y mente.
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	Lo que yo te decía, yo creo que la universidad ofrece tanto pero los estudiantes sacan excusas del tiempo, si estas estudiando y la vaina pero no sacas una hora o dos para entrenar a tu cuerpo, y a que se libere de todo ese estrés que tiene entonces la universidad si se preocupa, el problema somos nosotros, lo adoptamos o no lo adoptamos, ese es el problema.
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria	Si claro, un montón, el estrés hacia que se me cayera el cabello y o sea los parciales no son fáciles, los profesores a veces no son muy

	universitaria? Si es sí,	amables entonces eso te afecta a ti
	¿Cómo lo ha manejado?	emocionalmente y anímicamente, si digamos haces todo lo posible por una materia y los resultados no te favorecen eso afecta mucho.
		Administración
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	impertinente
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	no pregunta
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Sí total, intente trotar pero me aburrí, pero cuando uno hace ejercicio uno está mucho más cargado de energía, mucho más concentrado.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	Creo que la actividad física ayuda en soltar cargas, creo que estar en competencia o hacer algún deporte ayuda a sacar este tipo de cosas. Psicológicamente ayuda un montón a relajarse.
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	La única es danza, la hago una vez a la semana, miércoles de 2 a 4, es como una danza consiente, es paralela a un trabajo del cuerpo con un proceso de psicología, trabajamos

		temas de vínculos, vitalidad, tenemos un
		proceso individual y grupal
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	si
sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	A veces me “despiloteo” resto y tengo un mal cuidado en torno a mi sexualidad, creo que pasa mucho que uno sabe lo que puede pasar, pero a veces gana el dejarse llevar.
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	no pregunta
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	No necesariamente, eso depende de lo que es para cada persona, tal vez para mí si lo es, pero no significa que tenga que ser para todo el mundo. Es no estar con persona por estar sino también querer estar con alguien.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más	El condón, las pastillas y la T. Desde el colegio uno ve clases de orientación sexual, uno a veces se queda en la zona de confort,

	utilizados por las personas? ¿Por qué?	creo que es algo muy de que te lo dan y no profundizas en que es lo único.
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	No mucho porque estoy en varias actividades extracurriculares, estoy en varios programas de la universidad como misión país Colombia. Si me queda tiempo pero lo ocupo en actividades extracurriculares
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	Normalmente duermo, y los sábados salgo con amigos, farriar, lo que sea.
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	No mucho, en realidad siempre empiezo el semestre teniendo agenda y al final siempre me sobrecupo, si me ha enseñado mucho pero a la hora de la acción no lo hago
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	Sé que aquí en la universidad hay programas sobre manejo del tiempo, considero que abren el espacio pero la mayoría de estudiantes no acogemos ese tipo de cosas, directamente creería que no.

Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	Sí, porque a veces duro hasta las 5-6 de las mañana despierta, y no como bien, yo ocupo mucho el tiempo y se me olvida comer. Creo que es con excesos, o mala alimentación.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	Yo no sé, sé que el ritmo aumenta, por eso diría que sí.
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	(La Marihuana) Es una droga muy “piloteable”, en la cotidianidad es mucho más fácil de llevar.
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	Marihuana es muy común en nuestra cotidianidad, creo que es la más notoria.
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a	Yo creo que lo primero es la toma de decisiones, una persona drogadicta simplemente hace las cosa porque el cuerpo, o

	ser una persona adicta a una o varias sustancias?	tu vida se acostumbre a lo que pasa con la droga, y el consumo puede ser eventualmente, igual con el cigarrillo, tiene esa capacidad de decidir. También creo que afecta en cuanto que uno deja de ser uno mismo, si uno genera de relación de dependencia con la droga.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que lo consume?	Yo conozco muchas amigas que consideran que es con la marihuana que tienen un montón de desarrollo, de ideas. Creo que si puede ayudar, depende de la persona como lleve la droga. Si se usa para desarrollar ideas, creo que ahí si ayuda.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	Del colegio a la universidad cambian muchas cosas, en la universidad uno tiene muchos espacios y círculos que generan que te desarrolles tú como persona, uno tiene la libertad de hacer lo que quiera.
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud,	no pregunta

	en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	No sé, yo creo que hay muchos espacios para abrir otros ámbitos de nuestra vida pero depende mucho del estudiante mas no de la universidad. Cualquier estudiante que lo busque y quiere entrar lo puede hacer pero depende de los estudiantes.
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	Creo que si se preocupa, la universidad tiene muchos programas de desarrollo y crecimiento pero no creo que se preocupe mucho en el estudiante, yo he vivido muchos espacios porque yo los busque, porque yo los metí, si yo no buscara estos espacios no se preocuparía nada la universidad por nosotros. Entran y salen de la universidad solo con conocimientos académicos.
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	No creo, si me ha dado mucha gripa, pero nunca he visto que el estrés académico me afecte o me lleve a estar enferma, pero creo que si ha hecho que tenga las defensas muy bajitas.

		Derecho
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	impertinente
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	impertinente
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Considero que es saludable, ayuda a sacar el estrés
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	En la parte social, el hecho de jugar futbol hace que uno conozca mucha gente, en el aspecto físico, una persona que es perezosa no inspira una buena imagen.
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	Juego futbol 3 veces por semana de a una o dos horas cada vez
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	si
sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	Yo llevo una relación de tres años y creo que eso me ha llevado utilizar métodos anticonceptivos en este momento de la vida.

sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	El uso de ambos, de las pastillas como del condón, me parece la forma más fácil de llevar un control sano en esa parte de la vida
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	No, no veo nada de malo en las personas que piensan que se puede tener relaciones con varias personas, es saber cuidarse y saber con quién uno se mete.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	Las pastillas en las mujeres, y el condón. Son los de más fácil acceso, hay unos que están muy estigmatizados.
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	Pues es cuestión de responsabilidad, cuento con tiempo libre, es de organización, igual uno vive normalmente cansado

Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	4-3 horas
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	Normalmente juego futbol y los viernes algunas veces cuando salgo de trabajar salgo a rumbear
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	Si porque básicamente el tiempo que uso en el trabajo era el tiempo que desperdiciaba que no estudiaba y no hacía nada
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	No, para nada
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	Si claro, por ejemplo, en mi caso el hecho de dormir poco a veces juega mal para la salud, pero creo yo que si uno maneja el tiempo libre puede aprovechar y hacer las actividades a lo largo del día.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o	No los considero sustancias psicoactivas peros si considero que pueden llegar a generar

	sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	dependencia, yo consumo mucha cafeína. No veo en ellos un efecto tan drástico como el que se puede llegar a encontrar en otro tiempo de sustancias.
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	La marihuana es la más común, las pastillas en los conciertos y el uso del tussy o perico
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo de sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	La marihuana. Porque mucha gente lo toma como una liberación de tensión y a ser más creativos
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	Una persona adicta es una persona que claramente ha perdido el rumbo sin darse cuenta, conozco personas que empezaron consumiendo eventualmente y hoy en día es un tema recurrente y exagerado en donde llegan al punto que no sabe quiénes son
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva	No creo que ayude o no ayude sino depende del autocontrol de la persona, y el no caer en la

	ayude a la persona que lo consume?	adicción de estas sustancias, conozco a muchas personas que consumen eventualmente y no muestran algún tipo de adicción ella
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	Quizás la misma relación amorosa, creo que la universidad cambia mucho a las personas, los saca de una burbuja en donde se encuentra, entonces creo que puede cambiar el carácter de una persona
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria a universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	no pregunta

Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	Yo creo que es más un slogan que lo que en realidad se preocupan por nosotros como estudiantes, creo yo que la universidad nos brinda diferentes herramientas, pero a la hora de la verdad esa ayuda no es tan efectiva, creo que falta un paso más allá para que se dé una ayuda efectiva. Pues hasta ahora he conocido muy pocos, lo del asesor estudiantil, yo nunca hable con él.
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	No, puede que llegue a afectar emocionalmente a la persona, es más cambiar del colegio de un espacio pequeño a una vida distinta, pero como tal en la salud no.
		Ciencias políticas
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	Ya no, en este momento no.
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	impertinente
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Si claro, yo estaba metido en un equipo de voleibol pero, de nuevo, por la cuestión de la falta de tiempo, ya no lo practico, y las horas libres que tengo si, pues las uso jugando

		videojuegos pero es que son horas libres en la noche y en mi casa.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	Por ejemplo en la circulación, yo me acuerdo cuando estaba en el gimnasio en la universidad, cuando tenía tiempo, yo me sentía mucho más activo en el día y en las clases me rendía mucho más, pero pues en esa época no trabajaba.
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	impertinente
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	si
sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	no pregunta
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	no pregunta

sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	Si, por supuesto que sí, con una pareja estable es muy normal que la persona deje de utilizar condón, pues para sentir más, etcétera, etcétera, pero sí, independientemente de eso uno siempre debe estar planificando de una u otra manera.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	El preservativo . Primero, yo creo que facilidad, segundo digamos en mi caso, yo prefiero muchísimo más usar condón porque se los efectos físicos que tienen las pastillas en las mujeres, que puedes en realidad es una carga hormonal muy grande, además de eso los preservativos no solo evitan el embarazo sino evitan, creo que es lo que mejor defiende para enfermedades de transmisión sexual
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	Normalmente cuento con unas dos horas libres al día

Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	Más que todo, juego video juegos, y también me gusta tocar guitarra.
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	Para que sea para el estudio como tal si, pero en el resto del tiempo libre en realidad lo afecta, porque no está estudiando, yo aparte de todo trabajo
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	No, yo considero que esta universidad no tiene consideración, o no sé si sea lo establecido por la universidad, para el uso del tiempo, porque para las personas que trabajan y estudian, por lo menos en pregrado, los horarios los establecen de la manera en que les dé la gana, entonces si uno tiene una clase en la tarde no dejan.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	Sí. Porque yo creo que uno necesita de ocio, de lo que sea, hacer una actividad física, sea jugar videojuegos o lo que sea para mantenerse estable emocional y mentalmente
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían	Sí, la diferencia es que son legales.

	considerarse como	
	sustancias psicoactivas?	
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	Pues, conozco muchas y he probado bastantes. Yo considera que la más utilizada de todas es la marihuana, seguido muy de cerca por la cocaína y por las pastas y ácidos
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	no pregunta
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	Sí porque yo creo que la adicción depende de que tan propenso sea una persona a ser adictiva, entonces hay unas personas que pueden probar una vez la cocaína y ahí quedan, o está el caso que una persona pruebe cocaína y no encuentre adicción, pero por ejemplo son absolutamente adictos a la Coca-Cola.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva	Sí, yo considero que en realidad las personas deben ingerir lo que a ellos se les dé

	ayude a la persona que lo consume?	la gana, pero hay ciertas sustancias que ayudan mucho más al rendimiento , por ejemplo está el café, o el cigarrillo que en mi caso me ayuda mucho cuando estoy escribiendo, me despeja las ideas, yo creo que depende mucho de la persona.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	Creo que sí, a nivel personal lo han generado, me ha cambiado mucho en como veo el mundo, como veo la sociedad, y como me veo a mí mismo, pero si, en realidad si ha afectado bastante toda mi trayectoria como ser humano.
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se	No, en realidad no, en realidad es cuando ya las personas llegan al borde el estrés que lo

	preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	hace, no ser que sea una persona que sea una persona que tenga ese tipo de ánimo o disciplina para tomar esas actividades extracurriculares
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	Yo he visto que hay ciertos espacios, lo del masaje que hacen de vez en cuando, yo sé que la universidad Javeriana tiene muchos espacios, las asesorías psicológicas que son 10 semestres que uno puede tomar, está el gimnasio, hay muchas actividades.
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	Hay muchas cosas que han traído bienestar a mi salud, pero hay otras que han afectado mucho a mi salud, yo creo que como están establecidos los horarios educativos, como está establecida la perspectiva de la universidad afecta mucho en términos de salud.
		Enfermería
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	No.
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	impertinente

actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Si. De hecho debería estar haciendo mucho más ejercicio, en este momento, personalmente, tengo una condición que requiere que necesite, para mejorarla, entonces note que al no hacer nada esa condición empeoró, entonces ahora estoy como en el otro extremo, en donde tengo o tengo que hacer, ya no hay opción, si me ha afectado.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	Pues el lugar donde estas, donde vives, si no hay algo como campo verde o donde puedas salir a hacerlo, el tiempo también, acá tenemos un súper gimnasio pero a veces los tiempos no le cuadran a uno y pues el tiempo de aquí hasta mi casa es mucho, entonces a veces como que no, entonces a veces prefiero salir y llegar temprano a mi casa que quedarme otra hora y llegar mucho más tarde.
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	impertinente
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	si

sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	Pues por mi carrera, bastante, porque es algo que hablamos mucho, siempre, antes de estudiar esto si no tenía como muchos conocimientos, sabía lo que siempre le dicen a uno, que son mitos y cosas, pero pues ahora creo que sí he tratado de tener un buen autocuidado en ese aspecto y también con mi pareja, lo hablamos y lo discutimos los dos y estamos de acuerdo como pareja.
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	no pregunta
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	sí, yo sí, pues yo lo que creo es que lo que he hecho en mi vida, en lo personal, y digamos que espere muchísimo por ese momento, para estar con la persona que creía que realmente merecía eso e iba a estar bien y solo he estado con esa persona, entonces para mí si es muy importante y considero que si debería ser así,

		obviamente respeto mucho pues todas las diferencias, con la gente, pero creo es bueno, pues a mi me da como mayor tranquilidad, confianza y me siento mejor estando con solo una persona, que es con la que estoy.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	bueno por lo que se, el Post day es uno de los que se utilizan muchísimo no siendo realmente un método anticonceptivo, las pastillas, las inyecciones son otro, los preservativos, digamos que se ha visto como una mayor implementación de esto pero no es tanto. Por las estadísticas que he visto, pero pues por lo que... por la experiencia que he tenido tratando esto y preguntando a mis compañeras, amigas... personas.
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	pues no tanto, pero trato de sacar algo los fines de semana.
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	semanalmente por ahí 12 horas

Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	Nada extraordinario, salir con mi familia, almorzar con ellos, la iglesia y ya.
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	Creo que no. creo que... bueno, no, no para nada. No creo que haya como una orientación clara respecto a cómo al tiempo que uno debe dedicar como al estudio y a las materias, te lo dicen, pero es muy difícil, es como tienes que dedicarle tanto tiempo a tantos créditos, tanto a tus materias y dejar este tiempo libre, es muy fácil decirlo, pero ya ponerlo en la práctica es otra cosa. Que lo enseñen, es cómo así puedes hacer las cosas, y debes organizar bien el tiempo.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	Si, creo que es importante, porque a veces uno se encasilla mucho en una cosa y como que se va al extremo de olvidar todo el resto y eso, he evidenciado, realmente, personalmente, que no es tan bueno. Pues la

		vida social, porque te limita mucho tiempo, se reduce bastante, uno como que está solo como con sus compañeros de estudio, solo hablando de cosas de estudio, entonces es como el tópico siempre, entonces esa parte se ve siempre como afectada. Otros aspectos como mi vida espiritual se han visto afectadas.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	Creo que sí porque si actúan en estas partes del cerebro que te hacen cambiar tu estado y estar como eufórico, la cafeína si, totalmente cabe ahí dentro de eso.
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	la marihuana creo, he escuchado mucho ahora de los ácidos pero, no se la verdad. Pues por lo que he escuchado últimamente, por lo que consumen y ya, creo que... la marihuana digamos es la más fácil que pueden obtener, los ácidos tengo entendido como que te llevan a un nivel de estar despierto mucho tiempo y activo y haciendo cosas entonces como que es eso, entonces se usa mucho para eso como para hacer trabajos mantenerse despierto y cosas así.

Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo de sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	no pregunta
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	creo que al punto en el que ya no puedas vivir sin eso, bueno si lo consumes una vez a la semana y necesitas hacer algo, pero que ya que todos los días tu cuerpo te está demandando tener la sustancia y que ya solo estés pensando en eso, tratando de hacer de todo para poder tenerla, creo que ahí ya se llega al punto de estar adicto a esa sustancia.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que lo consume?	Bueno momentáneamente si, puede que lo haga si, sentir bien y lo ayude a hacer lo que está haciendo en ese momento y para lo que lo está consumiendo, pues estoy pensando en este momento en la cafeína, digamos me encanta mucho el café, pero de tanto consumo llegó un punto en el que mis nervios se alteraron muchísimo, entonces como que en es punto como que no, entonces creo que a largo plazo

		ya llega un punto en el que te afecta mucho, te ayuda pero a la final no tanto.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	pues ha afectado positivamente, pues si en unos lados si, en otros no tanto, pero la mayoría si es positivo y no negativo, he estado en otro ambiente, he conocido a más personas, me he estado formando académicamente para lo que me dará de comer toda la vida y he participado también en muchas cosas como de diferentes lugares de la universidad, también me ha facilitado muchas cosas, de pronto se ha descuidado un poco la parte familiar y la parte espiritual, unos pro y otros con.
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta

Trayectoria	¿Considera que los	no pregunta
universitaria	estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	
Trayectoria	¿Considera que la	sí y no, digamos que si ellos ofrecen
universitaria	universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	muchas... como servicios de asesorías y consejerías, pero nunca he ido a una, porque están ahí pero no tienen como un rol muy activo, pero creo que también es parte y parte, si yo quisiera me acercaría y se que ellos estarían dispuestos a hacerlo, pero también ellos no tienen un rol muy activo como en el bienestar de uno.
Trayectoria	¿Se ha visto afectado en	Sí, bastante, más negativamente, digamos
universitaria	su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	que mi nivel de estrés subió muchísimo, antes yo no me estresaba por nada, era la persona más relajada del mundo, y me molestaban por eso, ahora no puedo, me estreso bastante, me volví muy nerviosa, como me dan ataques de nervios como la acumulación de todo, el estrés y todo. Y Por mi carrera y lo que hago también

		tengo como otro problema físico, y el estar haciendo lo que hago me afecta más .
		Ecología
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	normalmente a principio de semestre si pero llega un punto en el que no, pero lo tengo en cuenta.
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	Pues cuando iba al gimnasio trataba de ir tres horas, incluyendo una hora de clase grupal, y me parecía como algo más tranquilo porque igual era una actividad física, y luego si trataba de esforzarme más, como hacer mover el corazón.
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	si... demasiado, física y mental.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	pues yo creo que libera estrés, tal vez da un poco de tranquilidad y de satisfacción.
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	no pregunta

sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	si
sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	yo creo que bajo mi concepto, lo más importante es que yo esté tranquila y segura, que eso sería un poco mi salud mental... autocuidado mental, y pues autocuidado físico, pues planificación, y tal vez exámenes médicos, hacerlos de vez en cuando, una vez al año... nunca lo he hecho pero es algo que ha estado rondando mi cabeza, como debería hacerlo alguna vez solo por estar segura.
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	no pregunta
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	No... para nada, porque pues hay gente que prefiere no sé... tal vez explorar, o intentar conocer gente y en medio de eso pues es el sexo y personalmente pues yo siento que cuando uno tiene una relación sexual como

		que está intercambiando como mucha energía, entonces pues si es alguien que uno quiere y en quien confía mucho mejor, pero no creo que este para nada mal, pues, hacerlo con diferentes parejas si eso está bajo la tranquilidad de las otras personas.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	pastillas... pues las pastillas que toman las mujeres. Yo creo que los condones en realidad no se usan tanto porque a los hombres no les gusta tanto, (Risas), pero también yo creo que es muy usado. Las pastillas, pues por la gente que yo conozco, hay bastantes amigas que utilizan pastillas anticonceptivas, y mi familia también las usan, entonces como que he escuchado mucho eso y no me gustan.
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	si...
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	dos horas al día. Pues... últimamente he tratado de cambiar lo que hago, pero básicamente es estar con mi familia, a veces

		leer algo que me guste, ahora estoy tratando de explorar el mundo del budismo, entonces pues ahí voy.
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	impertinente
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	Estudiar en la Javeriana... no, gasto mucho tiempo de mi vida en transporte, porque vivo en Chía, entonces cuando llegó a la casa no quiero hacer lo que debería hacer. Si tengo algún trabajo o algo por hacer pero pues prefiero hacer otras cosas.
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	Yo creo que hay muchas ayudas en la universidad pero no todos las aprovechamos, y me incluyo, como que hay centros de atención y hay posibilidades de hablar con gente para que le ayude pero pues uno nunca saca el tiempo para eso.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud?	no pregunta
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían	Si... pues porque alteran tu cabeza de cierta manera de hecho creo que la nicotina y la cafeína activan como el mismo

	considerarse como sustancias psicoactivas?	quimiorreceptor en el cerebro, por eso a uno le gusta tomar café y fumar cigarrillo, te alteran, y eso es psicoactivo.
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	Numero uno, el alcohol, cigarrillo y marihuana, no creo que más. El alcohol y el cigarrillo porque son legales, porque son de muy fácil acceso, y la marihuana porque es no se... uno puede acceder relativamente fácil a ella y porque yo creo que los primeros efectos de la marihuana, gustan, entonces la gente como que recurre a eso.
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	Pues ahora que lo nombras, yo creo que la cafeína y lo que tiene el red Bull, como que hay gente que le gusta usarlo para trasnocharse, para que no sea tan difícil, para mantenerse activo.
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	Yo creo que es muy delgada la línea y no muchas veces uno puede identificarla, pues yo creo que es difícil, poder separarlo y poder clasificar a la persona como entre consumidor y adicto, no se, yo creí que hasta un punto las personas van a decir que son consumidoras,

		pero el punto está hasta donde uno realmente lo controla y cuando te está controlando está sustancia. Yo creo que de pronto hay estándares médicos como para el alcoholismo, y como psicológicos también, pero no se si necesariamente frecuencia del consumo porque hacer algo todos los días también podría ser cómo que depende de la cantidad en la que lo hagas, no necesariamente tomarse una copa de vino todos los días significa que eres alcohólico, pero si vas a emborracharte todos los días si.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva ayude a la persona que lo consume?	si... yo creo que no en todos los casos, pero creo que la marihuana si puede ayudar a tranquilizar o depende de la persona como para que la esté usando, y si recurre a ella debe ser porque le está haciendo algún tipo de... le está sirviendo para lo que la está usando, ya sea para divertirse o tranquilizarse, para concentrarse.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado	pues siento que como mi identidad ahora está como más marcada, como que en el colegio sentía que era una mezcla de muchas

cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	cosas y ahora por estar cerca a gente que le gustan más las cosas que a mí, se ha potenciado, y como que he ido por un camino, eso principalmente. Volviendo a lo del manejo del tiempo, de pronto un poco, no se lo haga de la mejor manera, pero si lo hago, entonces digamos que eso y también como uno en el colegio está como en una burbuja muy pequeña y llegar a la universidad es... pues yo no creo que está sea la universidad más diversa porque es muy selectiva pero si hay más como multiculturalidad, o diversidad de gente.
Trayectoria a universitaria ¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria ¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta

Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	Yo creo que superficialmente si, como que las cosas están, yo se que hay un centro de atención de psicológico pero que tanto nos impulsan a ir o qué tanto se preocupa la universidad porque yo esté bien, no creo que sea mucho,
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	me estreso más... si me estreso más y también porque también uno pasa de una burbuja a otra porque yo siento que el mensaje de la academia, sobre todo en una facultad que está ligada a la ciencia, cierra un poco los otros caminos que uno podría explorar en una universidad, que se supone que el término es eso, como universal y en realidad pues la ciencia lo cierra un poquito, entonces eso también me ha hecho sentir a veces como mal, porque definitivamente la ciencia no lo es todo.

		Filosofía
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	Pongámosle una vez a la semana.
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	Si, claramente sí, las actividades pueden afectar tanto positivamente como negativamente, me parece una consecuencia normal, si uno hace actividades físicas, la salud de la persona se va a ver directamente afectada.
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Digamos que no creo que la salud sea simplemente el estado óptimo biológico del cuerpo sino que la salud tiene muchos otros factores, entonces en la medida en que uno realice ejercicio o haga cierto tipo de cosas, no solamente su aspecto biológico va a haber cambios sino también en un aspecto psicológico y emocional.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	Conectándolo un poco con las cosas que brinda la universidad, a veces alquilo la bicicleta, que presta la universidad. Uno reserva, pone la hora, el día y uno llega y firma un permiso, le dicen cuanto tiempo tiene para usar la bicicleta y ya. De actividades

		físicas, antes iba al gimnasio, la verdad ya no por pura pereza, pero si, hubo un tiempo en el que iba al gimnasio, y había un acompañamiento en cuanto al entrenamiento físico y todo eso.
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	Pues sí, supongo que sí
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	Lo básico, primero que hay que protegerse tanto de las enfermedades sexuales que puede haber como de un embarazo no planeado, hay que cuidarse uno, cuidar uno su cuerpo, por medio de condones, pastillas, lo que sea, métodos de planificación y también que en la medida en que uno tenga relaciones sexuales sea una cosa de consenso con la otra persona, que no sea de alguna manera obligada, yo creo que eso es muy importante, para auto cuidarse uno, con las personas con las que uno tiene relaciones sexuales sean personas que uno conozca, con las que uno tenga confianza, en la medida en la que uno tenga confianza en el otro uno también se está cuidando.

sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	no pregunta
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	El condón definitivamente, porque no implica un grado de compromiso por parte de la otra persona, por ejemplo que se tome con regularidad las pastas, o que se aplique las inyecciones cada cierto tiempo, sino que puede ser una cosa no pensada en largo plazo y se pueden tener relaciones seguras y protegiéndose de las enfermedades sexuales, la ventaja del condón es que pues que además de prevenir un embarazo no deseado, pues uno se cura en salud literalmente de las enfermedades que pueda tener.
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	No necesariamente, que haya confianza con la persona, que uno se preocupe por esa persona no implica necesariamente que este en el marco de una relación estable, pero sí me parece importante que sea una persona en quien uno confíe y quiera en cierta medida.
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían	El mas utilizado es el condón creo yo, y los métodos hormonales, sea pastillas,

	por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	inyecciones, hay muchos. Pues yo considero que son de fácil acceso, uno puede ir a cualquier droguería y tiene un amplio abanico de como planificar, es comprar unas pastas o unos condones y ya.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	Sí.
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	Por ahí diario unas tres horas.
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	Normalmente leyendo, la mayoría de tiempo libre leo, veo películas y comparto con mis amigos.
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido	Pues yo creo que la idea de tiempo libre implica un cierto grado e autonomía, entonces la universidad ofrece una amplia gama de

	manejar mejor su tiempo libre?	posibilidades en donde uno puede realizar actividades en donde uno ocupe su tiempo libre, pero pues precisamente porque es tiempo libre es un ejercicio autónomo, entonces en ese orden de ideas, la universidad no me ha acompañado en mi tiempo libre, lo que no me parece malo, pero si ha brindado una amplia gama de posibilidades en las que puedo utilizarlo.
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	Sí, no considero que el tiempo libre como tal sea un factor bueno o malo sino lo que haga en ese tiempo libre, por ejemplo si me la paso bebiendo es ese tiempo libre, claramente se va a ver afectada mi salud, pero el tiempo como tal no creo que afecte mi salud.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud?	No sé, no conozco bien la composición y no conozco bien los efectos que tenga sobre el cuerpo de las personas.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	Cigarrillo, alcohol y marihuana. El cigarrillo y el alcohol por que ciertamente están en un marco legal y son de fácil acceso, y su distribución es una vaina industrializada, socialmente no hay tantos tabús frente a estas

sustancias, y la marihuana yo creería que de cierta medida es fácil encontrar, conseguir y consumir marihuana, digamos que los efectos a corto plazo no afectan la vida cotidiana que pueda tener una persona, yo me imagino que es muy diferente fumarse un porro, pasarla rico un rato y ya, a inyectarse heroína o lo que sea, implica unos efectos mucho más pesados para la cotidianidad inmediata del individuo. No creo que haya una sustancia como tal con la que la gente diga “voy a estudiar”, sino depende de la dependencia, el que es consumidor de cocaína, se mete un pase porque le ayuda a concentrarse, una persona dependiente de la marihuana dice que le abre más posibilidades, la persona que es alcohólica lo mismo. En ese sentido todas las sustancias se utilizan en momentos académicos, no creo que haya una sustancia específica.

Consumo	¿Tiene conocimiento	no pregunta
de sustancias	sobre alguna sustancia	
	psicoactiva o de otro tipo,	

	que se consuman en el contexto académico?	
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo de sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	Sí, es totalmente distinto, es distinta una persona que se toma una cerveza cada viernes a una persona que toma todos los días y que es alcohólica.
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	No. ¿Ayude en cuanto a qué?, Pues si uno mira bienestar, son múltiples factores, unas internas, otras externas, una persona tiene buen nivel de bienestar en la medida en que tenga buenas relaciones sociales, y eso es una medida externa y no creo que ninguna sustancia creo que pueda mejorar ese tipo de cosas, la relación con personas cercanas no creo que afecte mucho ahí, de lo que he visto, en la medida en que esas sustancias cierta dependencia, también generan cosas negativas en cuanto que generan que esa dependencia suba, porque si digamos, que la personas consume cosas pero si tiene una dependencia eso empieza a jugar.

Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva ayude a la persona que lo consume?	Sí claramente, creo que en todos los aspectos posibles, pero no creo que sea por la universidad sino porque las personas van cambiando, van encontrando nuevas metas, nuevas responsabilidades, nuevas personas, relaciones con otras personas que van cambiando, todo eso afecta la vida personal pero no creo que sea por la universidad.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se	no pregunta

	preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	En el ámbito de la salud, ni bien ni mal, yo no soy la persona más saludable ni más deportista, de vez en cuando me da gripa, hago ejercicio pero no es todo el tiempo.
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	
		Ingeniería
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	Sí, yo juego fútbol, monto bicicleta, y ya.
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	Fútbol una vez a la semana, y bicicleta 3 o 4 veces a la semana
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Sí porque su cuerpo se comporta bien el día lo aprovecha mejor.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida	En el orden, si uno coge una rutina uno se cuadra y se acomoda muchísimo mejor.

	considera que se pueden	
	mejorar realizando actividad	
	física?	
actividad	¿Cuáles actividades	impertinente
física	físicas realiza a lo largo de	
	la semana?	
sexualidad	¿Tiene vida sexual	En este momento no.
	activa?	
sexualidad	¿Qué conocimiento tiene	no pregunta
	acerca del auto cuidado en	
	relación al sexo?	
sexualida	¿En qué considera que se	no pregunta
d	basa una vida sexual	
	saludable en relación al auto	
	cuidado?	
sexualidad	¿Cuál considera que es el	a mi me parece que el condón es seguro
	método anticonceptivo más	pero una postday puede ser más segura.
	efectivo y útil? ¿Por qué?	
sexualidad	¿Considera que las	No necesariamente, porque si yo conozco
	relaciones sexuales deberían	bien a la persona con la que voy a tener la
	por auto cuidado, realizarse	relación sexual no hay problema, con tal de
	solo con una pareja estable?	que me cuide y use condón todo está bien,

		pero si tengo una relación estable es mucho mejor, es diferente.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	El condón, las pastas, porque son las de más rápido acceso.
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	Si, uno siempre tiene que contar con tiempo libre para hacer lo que le guste hacer
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	Todos los días procuro hacer algo de esto.
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	Me gusta jugar fútbol, montar en bicicleta, parchar con mis hermanos, parchar con mis amigos, jugar FIFA, básicamente eso.
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	no pregunta

Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	Si yo considero que sí, la universidad ofrece muchos espacios para hacer cosas, grupos estudiantiles, gimnasio, las canchas, ofrece muchas oportunidades para aprovechar el tiempo libre. En el gimnasio, haciendo deporte.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	Si porque si usted no saca tiempo libre para hacer las actividades que le gustan, su cuerpo y sus salud no van a estar bien. Si porque a veces uno se estresa mucho, pero es normal, uno se acostumbra a vivir con eso, es saberlo manejar.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	Yo considero que sí y pueden generar adicción en la persona.
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	La marihuana, el tussy, el trip y el éxtasis.

Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo de sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	El café, el red Bull, y otras sustancias para estudiar.
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	No porque una persona adicta genera una dependencia hacia esa sustancia, una persona consumidora puede dejar de consumir cuando quiera.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que lo consume?	Le puede ayudar en un aspecto físico, el efecto de una sustancia puede que le ayude, pero más que eso no.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	Orden, compromiso y persistencia.
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta

Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	Si, la universidad tiene el gimnasio, las bicicletas, terapias con psicólogos, me parece que la universidad brinda oportunidades.
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	No creo que hayan habido muchos cambios, porque siempre he intentado tener una vida donde puedo hacer ejercicio, jugar fútbol sobre todo
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	Medicina impertinente

actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	yo creo que unas 3 horas, 4 horas, solo en el gimnasio.
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Pues obviamente afecta en términos de salud, como salud cardiaca, pues hablando como muy médicamente, yo lo veo como parte de la felicidad, realmente cuando uno hace ejercicio realmente si libera endorfinas y debo aceptarlo, a mi como lo que me da pereza es como el hecho de salir cansada y tener que ir hasta allá, pero el después si se siente como revitalizado, me siento mas enérgica.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	no pregunta
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	yo intento, pues como ir al gimnasio y eso pero es complicado, al menos para mi, pues estoy como muy cansada.
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	si

sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	Pues el hecho de tener las vacunas al día, el uso de preservativo, pues es que también eso ya es más natalidad pero el uso de anticonceptivos, o algún método para poder planificar.
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	no pregunta
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	Si, pues o sea es que no se para mi si es muy importante cuidar tu cuerpo, como la OMS, dice que más de una pareja al año es promiscuidad, no y verdad yo creo que para estar con una persona uno debe dejar un tiempo para conocerla, porque realmente tu no sabes el pasado de la gente, porque tu no sabes qué enfermedades tenga, con qué personas se ha acostado y que tipo de personas se ha acostado, entonces sí me parece importante que sea con una persona estable, el hecho de

		que te acuestes con más de una persona, significa que estás más expuesto, a enfermedades, eso es como una ruleta, como el azar, pero pues estás más expuesto, hay una mayor probabilidad, de que suceda.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	yo creo que la verdad creo que la gente en verdad no usa casi anticonceptivos, yo lo se por experiencia, uno se da cuenta, creo que la inyección la usan mucho las adolescentes, entonces me parece que es como más fácil ponerse una inyección porque entonces no tienen que esconderle las pastillas a la mamá, creo que las pastillas son más bien poco usadas o mal usadas, porque se les olvida y el preservativo realmente creo que la gente no sabe la importancia que este tiene a la hora de una relación sexual, yo creería que la más usada es la inyección en adolescentes, y el DIU, por la facilidad de que por ejemplo la inyección es cada tres meses, entonces como que te pones una inyección y listo, o hay mucha gente que se que usa el DIU, lo he visto mucho en personas adultas, también por lo

		mismo, porque te lo pones y no tienes que estar recordando nada, cambiarlo cada rato, es más práctico diría yo.
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con tiempo libre para realizar actividades de ocio?	si, en está rotación que estoy si, es como por días , no siempre se puede de una manera disciplinada con un horario exacto, me toca como dividirlo y cada vez que puedo lo hago, entonces si me sobra tiempo pero no es ordenado.
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	normalmente... realmente ahora lo ocupo como con reuniones de misión (voluntariado), pues eso para mi es ocio, una manera de distraerme, también leo, pero a veces llego tan cansada que no. Como compartir con mi familia, porque a veces no queda tanto tiempo. Nada yo soy súper polifacética, entonces busco como nuevas actividades y cosas distintas.
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad	no pregunta

	considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	si totalmente, y de por sí lo fui aprendiendo, porque los primeros semestres me estresaba un montón y solo era como clavada estudiando pero me estaba volviendo como loca, en verdad porque uno si necesita otros espacios porque se necesita estar como feliz, que te puedas dispersar, pensar en otro tipo de cosas.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	Yo si considero que uno si puede generar adicción a esas sustancias, o sea si es como el alcohol o el cigarrillo, yo creo que cualquier sustancia, por ejemplo la coca cola, uno ve una coca cola y se ve bien, pero cuando tu la tienes que consumir todos los días, y antes de y después de eso es mala, porque no puedes dejar de vivir sin ella.

Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	yo creo que la marihuana es una de las que más se consume, si la marihuana, yo creo que la curiosidad, el hecho de que de pronto, yo no lo he probado entonces no se que se siente, pero mis amigos son como esos lo relaja un montón, eso se siente súper chévere, se viven como otro tipo de cosas, entonces la verdad como que mirándolo mucho mas a fondo, las personas tienen un vacío como que quieren llenar entonces con cosas que necesitan conocer, entonces como para llenar esos espacios lo hacen, digamos yo nunca he sentido curiosidad entonces no se.
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	Yo diría que marihuana.
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	Pues es que adicción es cuando tu necesitas de la sustancia para estar bien, como para poder seguir viviendo, como que tu no lo puedes dejar, me parece que no hay tanta

		diferencia con un consumidor, como que depende del tipo de consumidor que sea, si es recurrente o si es social, yo pienso que si es social hay otros factores, como que se puede controlar, que bueno no se.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva que ayude a la persona que lo consume?	yo creo que la coca, la coca a muchas personas las activa un montón y siento que en muchos ámbitos, hay personas que la llegan a necesitar.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	Yo creo que me he vuelto más responsable, disciplinada, comprometida y pues de mi salud claramente, el ritmo académico me ha hecho disminuir de peso, yo creo que mas eso, yo creo que disminuir bastante de peso, para mi subir es muy difícil, yo como mucho y no subo, el ritmo académico me hizo dar gastritis, eso más que todo.
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud,	no pregunta

	en relación con el aumento	
	de la carga y las	
	obligaciones de su carrera?	
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	Depende del tipo de estudiante, yo por ejemplo pienso que en mi carrera por ejemplo los estudiantes no lo hacen, hoy por ejemplo estuvimos en cirugía y todo el día, salimos y comimos como si tu un sándwich, entonces eso no es preocuparte por ti mismo, te estas alimentando muy mal obviamente hay una prioridad, cuando tengo un parcial yo todo el fin de semana me olvido de todo y no como ni nada, entonces sí, en verdad uno no se preocupa.
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	si me parece, la universidad por ejemplo tiene espacios como la semana saludable, puede que no sean espacios tan recurrentes pero si tiene una iniciativa. El medio universitario en mi carrera por ejemplo si tiene un lugar que se preocupa mucho por el estudiante, por como te estas sintiendo, ven que hacemos para mejorar y así.

Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	no pregunta
		Odontología
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	impertinente
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	Si voy al gimnasio, de aquí de la universidad.
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Sí pues como que me ayuda a oxigenar el cuerpo, me des estresa
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	como que me des estresa y me hace liberar el estrés un poco
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	este semestre cuento con tiempo libre y lo he repartido porque no ha sido tanta la carga académica tan pesada, hago actividad física.
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	no

sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	qué debo protegerme, saber cuáles son las medidas de prevención.
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	no pregunta
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	no pregunta
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	Sí, por prevención de alguna enfermedad de transmisión sexual.
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	Pues yo creía que las pastillas y las inyecciones, no sé. pues la gente tiene como más facilidad de acceder a ellas, yo creería.
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con	si cuento con tiempo libre,

	tiempo libre para realizar actividades de ocio?	
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	no pregunta
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	No pues como te digo yo voy al gimnasio, por ahí dos horas a la semana
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	Si, antes no tenía mejor tiempo, ahora se distribuirlo mejor.
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	Si, tal vez la facultad no, porque la carga académica es muy pesada, y no sabemos distribuir el tiempo.
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	si, pues porque uno se distrae, sabe manejar mejor el tiempo y ve uno otras cosas, como que no se encierra en lo mismo.
Consumo de sustancias	¿Para usted los energizantes, cafeína o sustancias similares podrían	si, pues que la cafeína lo despierta a uno, que le quita el sueño, yo creo que se utiliza constantemente.

	considerarse como	
	sustancias psicoactivas?	
Consumo de sustancias	¿Tiene conocimiento sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	El cigarrillo, Pues porque ve uno seguido a jóvenes que fuman. también el alcohol.
Consumo de sustancias	¿Las personas en su entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	yo creería que pronto el alcohol ,¿porque ?, no sé
Consumo de sustancias	¿Considera que ser consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	Pues que la persona pierde oportunidades y que se deterioran las células del cuerpo y envejece más rápido, pero no hay diferencia, porque igual si están consumiendo.
Consumo de sustancias	¿Considera que hay alguna sustancia psicoactiva ayude a la persona que lo consume?	no.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado	Como que ya no paso mucho tiempo con mi familia, no tengo casi tiempo para otras cosas.

	cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	no pregunta
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	no, pues porque cuando uno entra a la universidad, como que uno no piensa en eso, como que uno se dedica a otras cosas, como en salir, conocer amigos y medida que va pasando la carrera uno se preocupa más por uno.
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	si, pues haciendo la semana de la javeriana saludable, también el gimnasio, muchas actividades, pero pues ya uno no va.

Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	Si, pues el estrés, pues como que se enferma uno, como que a partir del estrés aparecen en enfermedades.
		Psicología
actividad física	¿Realiza usted actividad física?	No, muy rara vez.
actividad física	¿Cuánto tiempo invierte en actividades físicas en la semana?	Poco, hay semanas en que no hago nada, pero algunos días realizó ejercicio así sea caminando
actividad física	¿Considera usted que la actividad física es importante para su Salud?	Sí, porque ayuda a reducir el estrés, es importante para regular el cuerpo y mantener buena salud.
actividad física	¿Qué aspectos importantes de su vida considera que se pueden mejorar realizando actividad física?	Los niveles de estrés se pueden reducir, puedo mantener el peso más estable, mejorar el estado físico, dormir mejor
actividad física	¿Cuáles actividades físicas realiza a lo largo de la semana?	La verdad poco, a veces camino
sexualidad	¿Tiene vida sexual activa?	Si

sexualidad	¿Qué conocimiento tiene acerca del auto cuidado en relación al sexo?	Los exámenes como la citología o los de las enfermedades de transmisión sexual. La conciencia del cuerpo, la higiene.
sexualidad	¿En qué considera que se basa una vida sexual saludable en relación al auto cuidado?	Conocer el propio el cuerpo, estar pendiente de la salud de cada uno, realizarse exámenes, tener relaciones por decisión propia
sexualidad	¿Cuál considera que es el método anticonceptivo más efectivo y útil? ¿Por qué?	Es difícil porque todos tienen efectos secundarios, no uso, pero si lo hiciera optaría por pastillas, porque son menos invasivas (a pesar de que afecten las hormonas).
sexualidad	¿Considera que las relaciones sexuales deberían por auto cuidado, realizarse solo con una pareja estable?	Sí, porque se conoce al otro, eso puede reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual
sexualidad	¿Cuál/es considera que son los métodos anticonceptivos más utilizados por las personas? ¿Por qué?	Las pastillas anticonceptivas y los condones, porque son más fáciles de adquirir, son los más conocidos, su precio no es tan elevado
Uso del tiempo libre	Con las actividades que realiza, ya sean laborales o académicas, ¿cuenta con	Si

	tiempo libre para realizar actividades de ocio?	
Uso del tiempo libre	¿De cuanto tiempo libre o de ocio dispone en su semana?	24 a 30 horas aproximadamente
Uso del tiempo libre	¿en qué actividades ocupa su tiempo libre?	Salir con amigos y familia, ver televisión, leer
Uso del tiempo libre	¿Con los semestres que ha cursado en la universidad considera que ha sabido manejar mejor su tiempo libre?	Si
Uso del tiempo libre	¿Considera que la universidad ayuda a los estudiantes en general mejorar el manejo del tiempo libre?	No, a veces la carga es muy pesada y es difícil organizarse. Es más cuestión de los hábitos de cada persona
Uso del tiempo libre	¿Como el uso del tiempo puede afectar o no la Salud ?	Si el tiempo no se maneja adecuadamente, es muy probable que se descuiden aspectos de la vida como el sueño, se coma en horas distintas, no se realice ejercicio, por lo que puede alterar el metabolismo y la salud

Consumo	¿Para usted los	No
de sustancias	energizantes, cafeína o sustancias similares podrían considerarse como sustancias psicoactivas?	
Consumo	¿Tiene conocimiento	No
de sustancias	sobre alguna sustancia psicoactiva o de otro tipo, que se consuman en el contexto académico?	
Consumo	¿Las personas en su	No que yo sepa
de sustancias	entorno académico consumen algún tipo sustancias para el manejo del ritmo académico? Si es así, ¿Cuál/es?	
Consumo	¿Considera que ser	Sí, porque la adicción implica una
de sustancias	consumidor es diferente a ser una persona adicta a una o varias sustancias?	dependencia física o psicológica a la sustancia, mientras que un consumidor puede hacerlo ocasionalmente.
Consumo	¿Considera que hay	Sé que hay drogas que aumentan la
de sustancias	alguna sustancia psicoactiva	atención y otros procesos cognitivos que se

	ayude a la persona que lo consume?	utilizan en lo académico. Pero no sabría responder.
Trayectoria universitaria	¿La trayectoria universitaria le ha generado cambios en su vida personal? Si es sí, ¿Cuáles?	Sí, me conocí más como persona a nivel interno, he cambiado en mi forma de actuar. A nivel de salud, me he adelgazado, pero he dejado de hacer ejercicio a comparación de cuando estaba en el colegio.
Trayectoria universitaria	¿Qué cambios considera que se han presentado desde que inició su pregrado, en cuanto a la salud?	Me he enfermado más por el estrés, ya sea por gripa o enfermedades del estómago. Yo sufro de alergias y se me ha empeorado en algunas situaciones.
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad afecta su salud, en relación con el aumento de la carga y las obligaciones de su carrera?	Sí, porque aumenta el estrés y eso puede generar enfermedades. Además de desórdenes en el metabolismo
Trayectoria universitaria	¿Considera que los estudiantes de la PUJ se preocupan por su bienestar a lo largo de su carrera universitaria?	Algunos sí, porque se cuidan más que otros y equilibran mejor todos los aspectos de la vida, desde lo social hasta la salud.
Trayectoria universitaria	¿Considera que la universidad ha generado	Sí, con los espacios para hacer deporte, la semana saludable, las campañas y varios

	espacios para el manejo de su bienestar a lo largo de su trayectoria universitaria?	programas que tienen en donde promueven la salud.
Trayectoria universitaria	¿Se ha visto afectado en su salud en su trayectoria universitaria? Si es sí, ¿Cómo lo ha manejado?	Sí, pues he ido al médico y he tomado remedios para eso.

Anexo #3: Formato de validación

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología

Abril de 2017

VALIDACIÓN FORMATO ENTREVISTA

Estimado Validador:

Nos es grato dirigirnos a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar este protocolo de entrevista, que tiene como objetivo primordial describir la percepción de estudiantes de pregrado frente al bienestar, relacionado con la salud, de las facultades de la Pontificia Universidad Javeriana. La población total entonces será de 13 participantes, no será un criterio de inclusión ni el género ni la edad y se escogió dicha muestra por conveniencia.

Entre los intereses particulares de este trabajo también se encuentran:

- Establecer la relación entre los factores que tienen en cuenta los estudiantes frente a la percepción de bienestar en salud.
- Caracterizar las actividades que los estudiantes realizan en función de su bienestar en salud.
- Identificar las estrategias que tienen los estudiantes para mantenerse funcionales frente a sus actividades académicas.
- Identificar la percepción frente al bienestar en relación con la trayectoria universitaria de los estudiantes.

Consideramos que sus observaciones y aportes serán de gran utilidad, debido a su amplia experiencia y a su conocimiento en el tema a abordar con el instrumento.

La actividad física, para esta investigación, será tomada como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía." (OMS, 2017). Lo que nos sitúa ante la consideración de que los movimientos y acciones llevadas a cabo por parte de una persona, en los que tenga que usar su cuerpo, serán tenidos en cuenta dentro de esta. Según la anterior definición, resulta importante resaltar a Chillón, Tercedor, Delgado & González- Gross (2002) cuando mencionan que: Bajo cualquiera de estas ideas subyace el movimiento como elemento principal y necesario en la ejecución de la actividad física, ejercicio físico y deporte, por la acción del cuerpo humano.

Para lo que se tomara en cuenta toda actividad en la que el participante considere que realiza movimientos encaminados hacia un objetivo, en el que no se diferencia la complejidad, finalidad y procedencia específica.

Sexualidad

Se entenderá como la capacidad de respeto frente a la sexualidad, y la posibilidad de establecer relaciones sexuales libres, confortables y fuera de cualquier juicio (OMS, 2017). Esto hace referencia a que se busca tener cercanía a la manera en la que los estudiantes comprenden la sexualidad en sus vidas y la forma en la que esta comprensión hace que establezcan los lazos de sexualidad.

Teniendo en cuenta que tipo de factores comprenden cómo fundamentales de la sexualidad y específicamente, de una positiva. Sin dejar de lado a qué factores le atribuyen una perspectiva negativa en relación con la sexualidad.

También se busca entender el peso que la sexualidad, indistintamente de la práctica específica que cada estudiante tenga, incide en sus percepciones de bienestar y el peso que se le otorga a la práctica específica, dentro de lo que consideran que promueve o atenta contra su salud.

Uso de Tiempo libre

Hace referencia al tiempo en el que los participantess no se encuentran desarrollando alguna de sus actividades diarias habituales, como estudiar, movilizarse, alimentarse o dormir. Consiste en el tiempo que se usa para actividades de dispersión, diversión o descanso, en el que no va de la mano con las obligaciones.

Se entiende al tiempo de ocio como aquel “no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares. “(Nuviola, A., Juan, F., & García, M, 2003, P. 13). Por lo que se puede entender que es un tiempo orientado a aspectos distintos a los que los participantes están acostumbrados o ceñidos según sus obligaciones.

Esta categoría se relaciona con la intención del trabajo en tanto busca identificar cuáles son las actividades, no físicas, ni de conducta sexual o de consumo de sustancias, en las que los

estudiantes invierten el tiempo libre. Teniendo en cuenta el pregrado que se encuentran cursando y las exigencias que este acarrea para cada uno.

Consumo de sustancias en relación con la jornada académica

Hace referencia al consumo o no consumo dentro del tiempo destinado a lo académico que los participantes presentan de “Sustancias que, cuando se ingieren, afectan a los procesos mentales, entre las cuales no se diferencia entre aquellas legales e ilegales” (Glosario de términos de alcohol y drogas, WHO, 1994, P. 58).

Por lo que se buscará si el participantes en algún punto de su vida, ha consumido o consume sustancias de este tipo, indiferentemente de si estas entran en las tipificaciones de legal o ilegal.

Lo anterior, teniendo en cuenta que el consumo repetitivo de alguna de estas sustancias puede ubicarse cerca de los factores que afectan la salud de una persona. Ya que, si los participantes desconocen o solamente no encuentran perjudicial el consumo, puede extraerse una idea de que es lo que conciben como perjudicial o no para la salud en cuanto al consumo, como puede llegar a ser una concepción de cantidad, frecuencia o tipo de sustancia, que le hace pensar el consumo que tiene es aceptable.

Es importante aclarar que se busca que el participante dé a conocer las sustancias con las que ha tenido o tiene relación, sin la previa enumeración de estas, con el fin de evitar parcialidades o reservas de su parte.

Trayectoria académica

Hace referencia al recorrido institucional que los estudiantes llevan acumulado en el punto específico que se encuentran del pregrado. En este punto se tienen en cuenta la cantidad de créditos vistos, promedio acumulado o el semestre que se encuentra cursando el estudiante.

Se tomará como las notas obtenidas, el tiempo que se lleva dentro de la universidad y el proceso de aprobación de créditos que ha tenido el estudiante. (Mares, G, Rocha, H, Rivas, O,

Rueda, E, Cabrera, R, Tovar, J., & Medina, L. 2012, p. 3). Por lo que el interés se centra en el camino de estudio específico y no el que se espera desde un programa académico, que el estudiante en particular ha llevado durante su carrera.

También se tiene interés en conocer el peso que la trayectoria, desde los puntos de vista de cada estudiante, en términos de positiva o negativa, tienen frente a la concepción de su bienestar. En otras palabras, se busca saber si se le otorga alguna importancia a llevar un proceso exitoso, regular o malo a nivel académico en términos del bienestar del estudiante.

Las preguntas fueron construidas a partir de categorías que se derivaron de la teoría consultada sobre la temática, siendo estas, con su respectiva definición:

Para efectuar la validación del instrumento, a continuación, encontrará un formato en el cual se pretende evaluar cualitativamente cada una de las preguntas que componen la entrevista. Para tal efecto se solicita tener en cuenta los siguientes criterios:

COHERENCIA: hace alusión al grado de correspondencia o coherencia entre lo que se pregunta y la definición en cada categoría a la que pertenece con relación al propósito de la investigación.

PERTINENCIA: aporte o contribución individual de la pregunta a la comprensión de cada categoría, de forma que las preguntas que la conforman sean suficientes y necesarias para el propósito de la investigación.

REDACCIÓN: hace referencia a aspectos relacionados con la redacción y la construcción gramatical de cada una de las preguntas que componen la entrevista, en relación a la población objetivo.

Para efectos de la evaluación cuantitativa de las preguntas que componen la entrevista, es necesario adjudicar un valor a cada uno de los criterios anteriormente descritos, así:

COHERENCIA: se califica de 1 a 5, donde (5) Es coherente, (1) No es coherente.

PERTINENCIA: se califica de 1 a 5, donde (5) Es pertinente, (1) No es pertinente.

REDACCIÓN: se califica de 1 a 5, donde (5) Está bien redactado, (1) No está bien redactado.

Al final de cada fila encontrará una casilla denominada “observaciones”, en donde le agradecemos consignar sus comentarios respecto a cada pregunta, si lo considera pertinente.

Finalmente, encontrará un espacio adicional para plantear acotaciones generales frente al instrumento.

Agradecemos su ayuda, Felipe Mora y Nicolas Bahamon.

Tabla #4. Formato de validación.

Categoría y Subcategorías	Pregunta	C	P	R	Observaciones
ACTIVIDAD FÍSICA	¿Realiza usted actividad física?				
Caracterización del proceso	¿Dónde realiza usted la actividad física?				
	¿Cuánto tiempo invierte en estas actividades físicas?				

¿Considera

usted que la
actividad física es
importante para su
Salud?

¿Qué aspectos
importantes de su
vida considera que
se pueden mejorar
realizando
actividad física?

¿Cuáles
actividades físicas
realiza a lo largo
de la semana?

Tipos de actividad

¿Realiza
estiramiento antes
y después de
realizar alguna
actividad física?

¿Utiliza usted
la bicicleta como
medio de

transporte? Si es
no, ¿Cuál es su
mayor
impedimento para
que este no sea?
¿Realiza algún
deporte de forma
constante? Si es sí
¿Con qué
frecuencia?
¿Realiza
deportes
extremos? Si es sí,
¿Cuáles? Si es no,
¿Cuál es su mayor
impedimento para
no realizarlos?

SEXUALIDAD

¿Tiene vida
sexual activa?

¿Qué

conocimiento
tiene acerca del
auto cuidado en
relación al sexo?

¿Utiliza algún
método de
planificación con
su pareja?

¿considera que
una vida sexual en
relación al auto
cuidado, se reduce
solo a métodos de
planificación?

¿Cuál
considera que es
el método
anticonceptivo
más efectivo y
útil? ¿Por qué?

¿Considera que

las relaciones
sexuales deberían
por auto cuidado,
realizarse solo con
una pareja
estable?

¿Cuál/es

considera que son
los métodos
anticonceptivos
más utilizados por
las personas?

¿Por qué?

¿Considera que

la conducta sexual
es un tema que
debe ser
comentada con las
personas más
allegadas?

¿Considera que

la universidad

debe tratar el tema
de sexualidad?
¿Por qué?
¿Para usted
cual es la
importancia de la
sexualidad en la
salud?

USO DEL TIEMPO LIBRE

¿Con las
actividades que
realiza ya sean
laborales o
académicas,
cuenta con tiempo
libre para realizar
actividades de
ocio?

¿De cuánto
tiempo libre o de
ocio dispone en su
semana?

¿Tiene pausas

activas durante sus

actividades? ¿Sí o

No?, ¿Me contaría

sobre ellas?

¿en qué

actividades ocupa

su tiempo libre?

¿Con los

semestres que ha

cursado en la

universidad

considera que ha

sabido manejar

mejor su tiempo

libre?

¿Considera que

la universidad

ayuda a los

estudiantes en

general mejorar el

manejo del tiempo

libre?

¿Qué

actividades realiza
en su tiempo libre
cuando está con
sus familia?

¿Qué

actividades realiza
en su tiempo libre
cuando esta con
sus amigos?

¿Qué

actividades en su
tiempo libre hace
solo?

Como el uso
del tiempo puede
afectar o no la
Salid

**CONSUMO DE SUSTANCIAS EN RELACIÓN CON LA JORNADA
ACADÉMICA**

¿Tiene

conocimiento
sobre alguna

sustancia a
psicoactiva o de
otro tipo, que se
consumó en el
contexto escolar?

¿Para usted los
energizantes,
cafeína o
sustancias
similares podrían
considerarse como
sustancias
psicoactivas?

¿Las personas
en su entorno
académico
consumen algún
tipo sustancias
para el manejo del
ritmo académico?

Si es así,
¿Cuál/es?

¿Con que
frecuencia
consume
determinadas
sustancias que lo
ayuden en lo
académico?

¿Una persona
se puede convertir
en adicto al café o
a las bebidas
energizantes?

¿Considera que
ser consumidor es
diferente a ser una
persona adicta a
una o varias
sustancias?

¿Considera que
hay alguna
sustancia
psicoactiva ayude

a la persona que lo
consume?

TRAYECTORIA UNIVERSITARIA

¿Qué cambios
ha generado la
trayectoria
universitaria en su
vida personal?

¿Qué cambios
considera que se
han presentado
desde que inició
su pregrado, en
cuanto a la salud?

¿Considera que
la universidad
afecta su salud, en
relación con el
aumento de la
carga y las
obligaciones de su
carrera?

¿Considera

que los estudiantes
de la PUJ se
preocupan por su
bienestar a lo
largo de su carrera
universitaria?

¿Considera

que la universidad
ha generado
espacios para el
manejo de su
bienestar a lo
largo de su
trayectoria
universitaria?

¿Cómo ha visto

afectado su salud
y como lo ha
manejado?

Acotaciones generales sobre el instrumento:

Evaluado por:

Nombre y Apellido:

Ocupación y área de

experticia: _____

C.C. _____

Firma:

Referencias:

Chillón, P.; Tercedor, P.; Delgado, M.; González-Gross.

“Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes”. Retos. Nuevas

Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 2002; 3: 5-12

Mares, G., Rocha, H., Rivas, O., Rueda, E., Cabrera, R., Tovar, J., & Medina, L. (2012).

Identificación de factores vinculados con la deserción y la trayectoria académica de los

estudiantes de Psicología en la FES Iztacala. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(1),

189-207.

Nuviala, A. N., Juan, F. R., & García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20.

"Salud Sexual". *Organización Mundial de la Salud*. N.p., 2017. Web. 5 Apr. 2017.

World Health Organization. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*.

Anexo #4: Consentimiento informado.

Consentimiento informado.

Yo _____, identificado(a) con la CC _____ de _____, doy mi consentimiento para participar de esta investigación "factores que pueden incidir en el bienestar físico y psicológico de un grupo de estudiantes de pregrado de las diferentes facultades de la Pontificia Universidad Javeriana", participando en una entrevista, para el trabajo de grado de dos estudiantes del pregrado de la facultad de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana.

Así mismo, autorizo a los estudiantes Nicolás Bahamón y Felipe Mora, para que utilicen las respectivas transcripciones de las entrevistas en su investigación.

Recibí la información concerniente a los objetivos de la investigación, así como las razones por las cuales se acercaron a mí para participar en el estudio. También se me informó que mi identidad y la información que transmita en la entrevista serán guardadas con confidencialidad y solo serán usadas únicamente con fines académicos.

También doy mi consentimiento para que el audio de la entrevista sea grabada en medio electrónico, esto también con fines académicos. De la misma manera se que puedo detener este proceso de entrevista cuando sienta el deseo de hacerlo. También recibo una copia de este consentimiento.

Como constancia firmo y autorizo,

Nombre

C.C

Nicolás Bahamon Gonzales

CC:1020801238

Correo: n.bahamon@javeriana.edu.co

Felipe Mora

CC: 1136887308

Correo: felipe.mora@javeriana.edu.co