

Hábitos De Estilo De Vida Sostenible En Estudiantes Del TecNM/Instituto Tecnológico De Aguascalientes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.260132620026>

Marcela De León-Saldaña

Dra. Marcela de León Saldaña, es Profesora de la Academia de Ciencias Económico Administrativas del Instituto Tecnológico de Aguascalientes / Tecnológico Nacional de México, México.

Ariadna Rocío Cardoza-Rodríguez

Dra. Ariadna Rocío Cardoza Rodríguez, es Profesora de la Academia de Ing. Eléctrica Electrónica del Instituto Tecnológico de Aguascalientes / Tecnológico Nacional de México. México.

Sasi Herrera-Estrada

Dra. Sasi Herrera Estrada, es Profesora de la Academia de Ciencias Económico Administrativas del Instituto Tecnológico de Aguascalientes / Tecnológico Nacional de México.

Claudio Emiliano López-Estrada

C. Claudio Emiliano López Estrada, Alumno, es Estudiante de la carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial del Instituto Tecnológico de Aguascalientes / Tecnológico Nacional de México. México.

RESUMEN: El objetivo del presente estudio fue analizar los hábitos de estilo de vida sostenible que tienen más influencia significativa en estudiantes de los programas académicos de Licenciatura en Administración e Ingeniería en Gestión Empresarial del TecNM/Instituto Tecnológico de Aguascalientes. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo. Se aplicó un cuestionario basado en la propuesta teórica de Zavalza, et.al (2024) a estudiantes de nivel superior. Los resultados indican mayor consolidación en consumo energético y uso de recursos, mientras que la movilidad sostenible y la participación social representan áreas de oportunidad. Se concluye que es necesario fortalecer estrategias educativas orientadas a la acción, como promover programas de participación social y ambiental que involucren activamente

al estudiantado, integrando estas acciones en proyectos académicos, actividades de aprendizaje-servicio y experiencias formativas vinculadas con la comunidad.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida sostenibles son una necesidad imperante en nuestra sociedad, llevado de un compromiso social que debe ser promovido desde las instituciones de educación para fortalecer el conocimiento y conciencia de como reflexionar nuestras formas de vivir, de modo que se vuelva un eje estratégico en la formación de profesionales capaces de responder a los retos ambientales, sociales y económicos globales. En el contexto de la educación superior, el análisis de los estilos de vida sostenibles de los estudiantes resulta fundamental, ya que permite identificar en qué medida los principios de sostenibilidad se traducen en prácticas cotidianas y comportamientos responsables producto de las acciones que se han implementado a lo largo de su vida escolar y personal en diversos programas sociales como: iniciativas estatales, practicas comunales, de difusión escolar, entre otras.

Según Hergueta y Palenzuela (2009) citado por Londoño (2021), mencionan que en la actualidad más del 75% de la energía tiene que ver con estilos de vida cada vez más demandantes por bienes de consumo y de energía. Por lo anterior es importante lograr concientizar al ciudadano de su responsabilidad en adopciones de estilos de vida sostenibles que contribuyan a frenar el consumo excesivo mediante diversas prácticas.

La existencia de estilos de vida sostenible favorece el desarrollo a escala humana, mejorando la calidad de vida de quienes participan en ese proceso. (Moreno, et.al, 2021)

La calidad de vida ha sido protagonista en discusiones económicas, políticas, culturales y sociales, ha permitido llevar la mirada hacia la forma en que las personas desarrollan sus actividades usando recursos que degradan el ambiente y repercuten en la salud y el entorno de forma negativa; de ahí la necesidad de plantear una nueva ética con el ambiente que permita asegurar la sostenibilidad económica del crecimiento, y la mejora de vida de la sociedad. (López, et al., 2015, citado por Londoño, 2021).

Martínez (2010) citado en Escobar & Useche (2017) afirma que la sostenibilidad supone más que reciclar papel, separar los residuos o cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes. Significa encontrar soluciones que mejoren la calidad de vida de la gente sin degradar el medio ambiente, acumular problemas para el futuro o transferirlos a otras partes del mundo. Es una agenda de innovación que nos invita a repensar cómo organizamos nuestras vidas y nuestro trabajo.

Una educación en la sostenibilidad debe buscar los mecanismos que posibiliten que su proceso formativo trascienda en la activación de la conciencia ambiental no solo de los escolares sino del contexto familiar y social, ya que solo entendiendo su importancia y sintiéndose parte de ella podrá aplicarse con éxito. Escobar & Useche (2017)

En el desarrollo humano se contempla la adquisición de hábitos de conservación y armonía con la naturaleza en búsqueda de un equilibrio entre lo social, lo económico y lo ambiental para la creación de entornos seguros en donde se desenvuelve la vida humana a partir de unos adecuados estilos de vida sostenibles. (Moreno, et.al, 2021)

Los jóvenes son un grupo de interés muy importante por su potencial como tomadores de decisiones. Los estilos de vida sostenibles tienen la capacidad de satisfacer necesidades básicas, mejorar la calidad de vida, transformar los patrones de consumo insostenibles y aumentar la eficiencia de los procesos y la gestión sostenible de los servicios ecosistémicos. (Vargas et.al., 2019)

Para Suárez, et.al (2024) resulta determinante que desde del ámbito educativo se adelanten acciones concretas y alcanzables que nos lleve a una conciencia o ética personal, familiar, social y cultural.

Charry & Cabrera (2021) mencionan que las universidades y centros educativos son espacios fundamentales para la conformación de estilo y hábitos de vida saludable, debido sobre todo a la influencia que ejercen en los jóvenes, así como el tiempo que permanecen en estos.

Diversos estudios señalan que, aunque los estudiantes universitarios manifiestan una actitud positiva hacia la sostenibilidad, dicha disposición no siempre se refleja en acciones concretas, especialmente aquellas que implican compromiso social o cambios estructurales en los estilos de vida. En este sentido, la educación superior enfrenta el reto de formar no sólo profesionales competentes, sino ciudadanos comprometidos con el desarrollo sostenible.

Las instituciones educativas y, concretamente, la universidad debe ser un referente social a la hora de promocionar y difundir modelos de vida saludable y sostenible afirma Jiménez et. al. (2025).

El presente estudio considera cinco dimensiones: consumo responsable, manejo de residuos, movilidad sostenible, consumo energético y uso de recursos, y participación y compromiso social, a partir de un instrumento basado en la propuesta teórica de Zavalza, et.al (2024).

METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo. La población estuvo conformada por 102 estudiantes de nivel superior del Instituto Tecnológico de Aguascalientes, pertenecientes a los programas académicos de Licenciatura en Administración e Ingeniería en Gestión Empresarial de diferentes semestres.

Como instrumento de recolección de datos se utilizó un cuestionario basado en la propuesta teórica de Zavalza, et.al. (2024) sobre estilos de vida sostenibles, el cual considera cinco dimensiones: consumo responsable, manejo de residuos, movilidad sostenible, consumo energético y uso de recursos, y participación y compromiso social.

El cuestionario se estructuró en las cinco dimensiones, cada una integrada por cinco reactivos, evaluados mediante una escala tipo Likert de siete puntos, donde el valor más alto representa una mayor adopción de prácticas sostenibles.

Para el análisis de la información se empleó estadística descriptiva. Se calcularon los promedios por dimensión y posteriormente se transformaron a porcentajes, considerando el valor máximo de la escala como equivalente al 100 %, con el fin de facilitar la interpretación de los resultados.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos permiten identificar diferencias significativas entre las dimensiones evaluadas de lo que los encuestados contestaron, en la tabla 1 se muestra que la dimensión de “Consumo energético y uso de recursos” obtuvo el porcentaje más alto un 78.4% y en lo que respecta de la dimensión “Movilidad sostenible” obtuvo el porcentaje más bajo del 57.6%.

Dimensión	Porcentaje (%)
Consumo responsable	73.5
Manejo de residuos	68.2
Movilidad sostenible	57.6
Consumo energético y uso de recursos	78.4
Participación y compromiso social	62.9

Tabla 1. Porcentajes obtenidos por dimensión.

Nota. Porcentajes derivados de promedios Likert transformados.

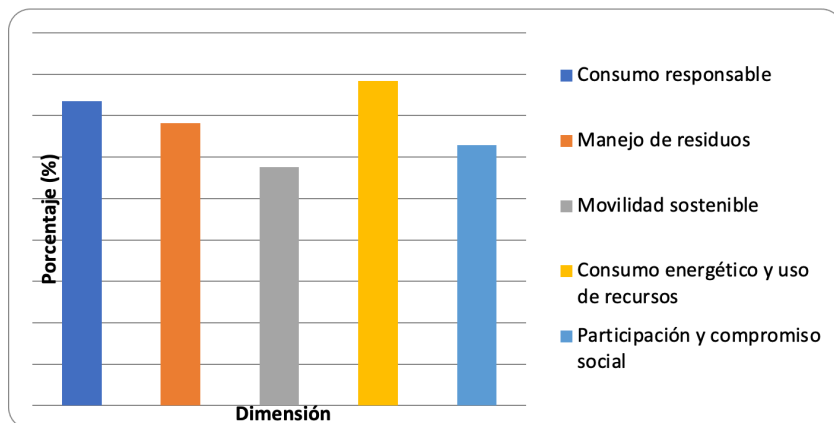


Figura 1 Porcentaje promedio de hábitos sostenibles por dimensión

Nota. Elaboración propia con base en los datos del estudio.

En la figura 1 muestra que la dimensión de **consumo energético y uso de recursos** presentó el porcentaje más alto, lo que indica una mayor adopción de prácticas relacionadas con el ahorro de energía y el uso responsable del agua. Por el contrario, la **movilidad sostenible** y la **participación y compromiso social** mostraron los porcentajes más bajos, lo que sugiere áreas de oportunidad para fortalecer la participación del estudiantado en acciones colectivas y alternativas de transporte con menor impacto ambiental.

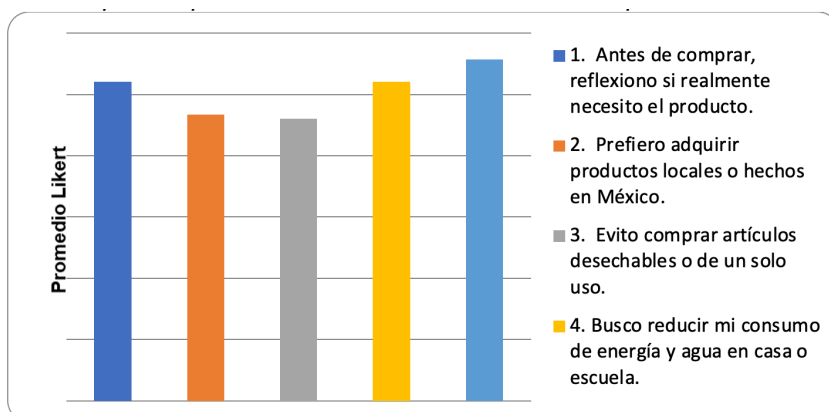


Figura 2 Promedio de respuestas por reactivo en la dimensión consumo responsable

Nota. Elaboración propia con base en los datos del estudio.

La figura 2, se observa que los reactivos relacionados con la reflexión previa a la compra y la reducción del consumo presentan los valores más altos, lo que indica una tendencia hacia decisiones de consumo más conscientes.

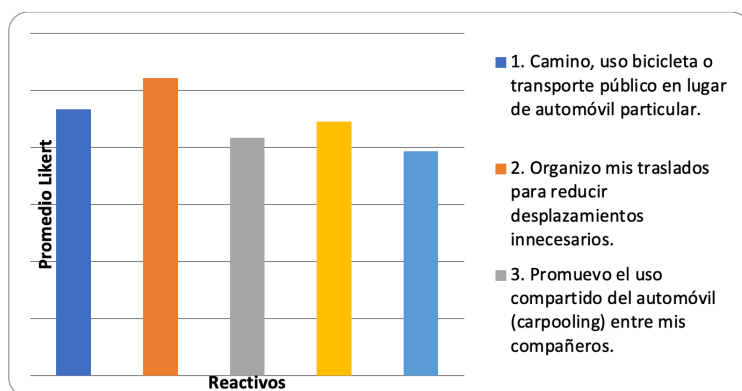


Figura 3 Promedio de respuestas por reactivo en la dimensión movilidad sostenible

Nota. Elaboración propia con base en los datos del estudio.

Los resultados de la figura 3, presentan el porcentaje más bajo, lo que indica que las decisiones relacionadas con transporte con bajo impacto ambiental aún no se encuentran consolidadas como hábito. Esto sugiere que, a diferencia de las prácticas individuales, las conductas que dependen de factores estructurales (infraestructura, distancia, seguridad y disponibilidad de transporte) enfrentan mayores barreras para su adopción.

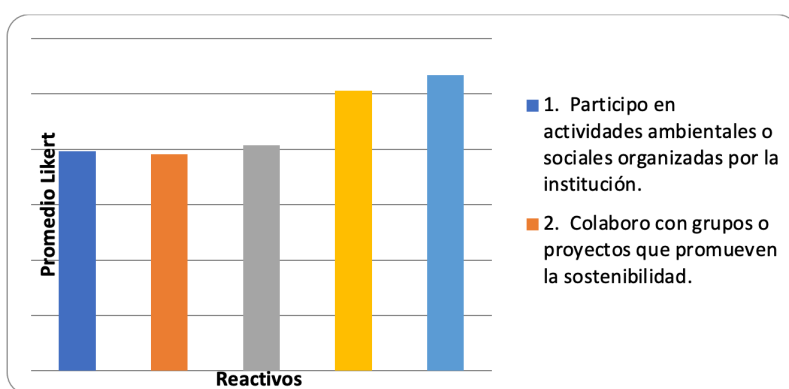


Figura 4 Promedio de respuestas por reactivo en la dimensión Participación y compromiso social

Nota. Elaboración propia con base en los datos del estudio.

Los resultados de la dimensión de participación y compromiso social en la figura 4, muestran un nivel intermedio, reflejando que existe interés por la sostenibilidad, aunque este no siempre se traduce en una participación en proyectos o acciones colectivas.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidencian que los estudiantes del Instituto Tecnológico de Aguascalientes presentan un nivel moderado de adopción de hábitos de estilo de vida sostenible, con diferencias relevantes entre las dimensiones evaluadas. De manera particular, la dimensión de consumo energético y uso de recursos alcanzó el porcentaje más alto, lo cual coincide con estudios que señalan que las prácticas relacionadas con el ahorro de agua y energía suelen ser las primeras en consolidarse, debido a su presencia constante en campañas educativas y mensajes institucionales (Morilla et al., 2019; Zavalza et al., 2025).

Este hallazgo concuerda con la propuesta de Zavalza et al. (2024), quien señala que los estilos de vida sostenibles se desarrollan de forma gradual, iniciando por conductas individuales de bajo costo y fácil implementación, antes de avanzar hacia acciones que implican mayor compromiso social o cambios estructurales.

En este sentido, los resultados sugieren que el estudiantado ha interiorizado prácticas básicas de cuidado de recursos, pero aún enfrenta dificultades para incorporar hábitos que requieren una mayor reorganización de rutinas y toma de decisiones colectivas.

Por otra parte, la dimensión de consumo responsable mostró un nivel relativamente alto, especialmente en los reactivos asociados a la reflexión previa a la compra y a la reducción del consumo. Esto concuerda con lo señalado por Morilla et al. (2019), quienes identifican que los universitarios suelen manifestar una disposición favorable hacia el consumo consciente, aunque esta no siempre se traduce en patrones consistentes de consumo sostenible. Asimismo, Fernández (2024) enfatiza que la educación ética y filosófica resulta fundamental para que estas actitudes se transformen en hábitos estables, lo que refuerza la necesidad de incorporar de manera transversal la reflexión ética en los planes de estudio.

En contraste, la movilidad sostenible presentó el porcentaje más bajo, lo cual coincide con investigaciones previas que indican que este tipo de prácticas se ven fuertemente condicionadas por factores externos como infraestructura, accesibilidad, seguridad y disponibilidad de transporte (Zavalza et al., 2025). Este resultado confirma que, aunque exista una conciencia ambiental, las condiciones estructurales pueden limitar la adopción de conductas sostenibles, lo que implica que las instituciones de

educación superior deben asumir un rol activo en la generación de entornos que faciliten estas prácticas.

La dimensión de participación y compromiso social mostró un nivel intermedio, lo que sugiere que el estudiantado reconoce la importancia de la sostenibilidad, pero no siempre se involucra de manera sistemática en proyectos o acciones colectivas. Este hallazgo es congruente con lo planteado por De Santiago (2017), quien sostiene que la universidad es un actor clave en los procesos de transformación social, pero requiere fortalecer sus mecanismos de vinculación con la comunidad para promover una participación más activa. Asimismo, Suárez, et al. (2024) subrayan que el desarrollo de una ética orientada a la sostenibilidad demanda experiencias formativas que articulen lo personal, lo social y lo cultural.

En conjunto, los resultados confirman que los estilos de vida sostenibles en estudiantes universitarios no se configuran únicamente a partir del conocimiento, sino mediante procesos educativos que integren reflexión crítica, experiencias prácticas y condiciones institucionales favorables. Por ello, se refuerza la necesidad de diseñar estrategias pedagógicas que trasciendan la sensibilización y promuevan la acción, permitiendo avanzar hacia una formación integral orientada al desarrollo sostenible, tal como lo plantean Zavalza et al. (2023).

En síntesis, los hallazgos evidencian que el estudiantado presenta una base favorable en prácticas individuales de sostenibilidad; sin embargo, persisten retos en aquellas dimensiones que implican acción colectiva y condiciones estructurales. Esto confirma la necesidad de que las instituciones de educación superior fortalezcan su función formativa mediante estrategias pedagógicas e institucionales que faciliten la transición del conocimiento a la acción, favoreciendo la consolidación de estilos de vida sostenibles de manera integral.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda implementar estrategias institucionales orientadas al fortalecimiento de la movilidad sostenible, tales como campañas de uso compartido del transporte, incentivos para el uso de la bicicleta y mejoras en la vinculación con sistemas de transporte público.

Asimismo, se sugiere promover programas de participación social y ambiental que involucren activamente a los estudiantes, integrando estas acciones en proyectos académicos, actividades de aprendizaje-servicio y experiencias formativas vinculadas con la comunidad.

De igual forma, se recomienda utilizar los resultados del presente estudio como diagnóstico institucional para el diseño de intervenciones educativas orientadas

a consolidar una cultura de sostenibilidad integral, que articule el desarrollo de hábitos individuales con el compromiso colectivo.

Y se concuerda con las palabras que mencionan Carreño & Pacheco (2025). promover un estilo de vida saludable en el entorno educativo no solo mejora la calidad de vida de los estudiantes, sino que también forma ciudadanos más conscientes y responsables con su entorno. La escuela, como espacio formativo, tiene el potencial de convertirse en un agente transformador, según Aspiazu, et. al., (2025) que, con pequeñas acciones cotidianas, se pueden generar hábitos sostenibles con el tiempo.

RECOMENDACIONES

Desde 2015, con la firma del Acuerdo de París y la Agenda 2030, la Organización de las Naciones Unidas invita a los países signatarios a realizar profundas reformas en las tres esferas de la sostenibilidad: ecológica, económica y social, con el fin de asegurar para 2030 un mundo mejor, más incluyente y sostenible. Estos cambios se enmarcan en los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ods), que buscan atacar los principales problemas mundiales. (Vargas, et.al 2019), por lo anterior es importante considerar la importancia del estilo de vida sostenibles ya que, al tener influencia en los estudiantes, de igual manera lo tiene en la sociedad. Valdrá la pena profundizar sobre este tema, ampliando la muestra en las demás carreras y conocer la opinión al respecto en otras áreas de conocimiento.

Por otro lado, investigar cómo influye el uso de las redes sociales, aunque útiles para difundir prácticas saludables, también pueden generar confusión o promover estilos de vida poco realistas (Aspiazu, et.al., 2025), y a su vez afectar en los hábitos de vida sostenibles en jóvenes universitarios. Se debe pensar como Jiménez et. al. (2025) hacer de la universidad una institución referente a la hora de abordar el gran reto de reconstruir un planeta más justo, saludable y sostenible.

REFERENCIAS

Aspiazu, E. L. B.; Cedeño, E. M. F.; Nacipucha, N. A. S.; Estrada, J. M. C. (2025). Preferencias de consumo y hábitos saludables: un estudio sobre consumidores de bienestar activo. <https://doi.org/10.18779/csyv.v9i2.1096>

Carreño, C.; Pacheco, M. (2025). Promoción de estilos de vida saludable y el desarrollo sostenible en el contexto de Institución Educativa Distrital en el departamento del Atlántico. Promoción de estilos de vida saludable y el desarrollo sostenible en el contexto de Institución Educativa Distrital en el departamento del Atlántico

Charry, S.; Cabrera, E. (2021). Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. <https://doi.org/10.22463/17949831.2872>

De Santiago, B. S. (2017). Presentación. Desarrollo sostenible y educación superior en un mundo global. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73, 11-12. <https://doi.org/10.35362/rie730195>

Escobar, M. F.; Useche, L. T. (2017). Educar para la Sostenibilidad. Una Experiencia de Formación Docente para Promover Hábitos de Vida Saludable y Sostenible. Educar para la Sostenibilidad. Una Experiencia de Formación Docente para Promover Hábitos de Vida Saludable y Sostenible | Escobar | INVESTIGACIÓN Y FORMACIÓN PEDAGÓGICA REVISTA DEL CIEGC

Fernández, M. (2024). Educación ética y filosófica para el desarrollo de hábitos sostenibles. En *Dykinson eBooks*. <https://doi.org/10.14679/3436>

Jiménez, J. J., Torres, Á. F. R., & Jauregi, P. A. (2025). La educación para la salud en la universidad: una oportunidad para aprender a vivir de forma sostenible. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. La educación para la salud en la universidad: una oportunidad para aprender a vivir de forma sostenible - Dialnet

Londoño, M. J. (2021). Incidencia del estilo de vida sostenible en la percepción individual de la calidad de vida. Incidencia del estilo de vida sostenible en la percepción individual de la calidad de vida

Moreno, M. A.; Sanabria, A. A.; Torres, L. A. (2021). Estrategia de educación ambiental para la promoción de estilos de vida sostenibles en los estudiantes de media vocacional (Grado 10º y 11º) del Colegio Orlando Higuera Rojas IED Jornada tarde, de Bogotá, con base en la teoría del desarrollo a escala humana. content

Morilla, M. F.; Fernández, M. Y.; Raméntol, S. V.; Tiana, S. A. (2019). Objetivo de Desarrollo Sostenible nº 12: Consumo y Producción Sostenible. Estudio sobre hábitos de consumo de los estudiantes. https://doi.org/10.25267/rev_educ_ambient_sostenibilidad.2019.v1.i1.1201

Suárez, L.; Orts, M.; Fernández, M. (2024). Educación ética y filosófica para el desarrollo de hábitos sostenibles: (1 ed.). Madrid, Dykinson.

Vargas, K. O., Moreno, D. P., Acosta, V. O., González, M. C., & Beltrán, M. R. (2019). Cómo promover estilos de vida sostenibles en los jóvenes urbanos: una estrategia didáctica. <https://doi.org/10.18270/heb.v5i9.3174>

Zavalza, A. R. P., Chávez, L. F. J. G., & Arnaiz, F. C. (2023). Estilos de vida sostenibles: Una revisión sistemática (2013-2022). *Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3633>

Zavalza, A. R. P., Chávez, L. F. J. G., Castañeda, R. C., & Haro, J. L. (2024). Confiabilidad y validez psicométrica del instrumento estilos de vida sostenibles en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i.4426>

Zavalza, A. R. P., Chávez, L. F. J. G., Haro, J. L., & Ibarra, O. A. M. (2025). Análisis de los estilos de vida sostenible en estudiantes universitarios mexicanos. *Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4653>