

Artículo Original

Equilibrio ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional de una institución universitaria

Occupational balance in occupational therapy students at a university

Equilíbrio ocupacional entre estudantes de terapia ocupacional de uma instituição universitária

Mayling Calvo-Paz^a , Vanessa Alexandra Bustos-Núñez^a , Daissy Valdes-Torres^a ,
Faisury Mejía-Botina^a , Jhoan Sebastián Zapata-López^a 

^aInstitución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, Cali, Colombia.

Cómo citar: Calvo-Paz, M., Bustos-Núñez, V. A., Valdes-Torres, D., Mejía-Botina, F., & Zapata-López, J. S. (2026). Equilibrio ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional de una institución universitaria. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 34, e4194. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.cto424341943>

Resumen

Introducción: El ingreso a la universidad implica una etapa de transición con cambios académicos, sociales y personales. Adaptarse a este nuevo entorno no solo conlleva responder a las demandas académicas, sino también manejar emociones, relaciones interpersonales y el autocuidado, aspectos que pueden influir en el bienestar, el éxito estudiantil y el equilibrio ocupacional. **Objetivo:** Describir el equilibrio ocupacional de estudiantes de terapia ocupacional de una institución universitaria en Cali, Colombia. **Método:** Estudio transversal con 185 estudiantes de terapia ocupacional. Se recopiló información mediante un cuestionario sociodemográfico y el cuestionario OBQ-E. Los datos categóricos fueron presentados en frecuencias y porcentajes y las variables numéricas en medias con desviaciones estándar. Para comparar medias entre grupos se utilizaron la prueba T de Student y ANOVA, considerando un valor $p < 0,05$ como significativo. **Resultados:** La mayoría de los participantes fueron mujeres (76,76%), con edades entre 18 y 20 años, predominantemente residentes en zonas urbanas de estratos económicos 2 y 3. El puntaje promedio en equilibrio ocupacional fue 39,82. **Conclusiones:** Los estudiantes perciben un equilibrio ocupacional moderado, ejecutando actividades con sentido y que desean hacer. Sin embargo, muestran dificultades respecto al tiempo para ejecutar las actividades obligatorias, tener equilibrio entre las actividades que dan y quitan energía, y estar satisfechos con el tiempo dedicado al descanso y el sueño.

Palabras clave: Terapia Ocupacional, Actividades Cotidianas, Estudiantes.

Recibido Jul. 28, 2025; 1ª Revisión Mar. 23, 2026; Aceptado Abr. 10, 2026.



Este es un artículo publicado en acceso abierto (Open Access) bajo la licencia Creative Commons Attribution (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, sin restricciones siempre que el trabajo original sea debidamente citado.

Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 34, e4194, 2026 | <https://doi.org/10.1590/2526-8910.cto424341943>

Abstract

Introduction: Entering university involves a transitional stage marked by academic, social, and personal changes. Adapting to this new environment requires not only meeting academic demands but also managing emotions, interpersonal relationships, and self-care, factors that may influence well-being, academic success, and occupational balance. **Objective:** To describe the occupational balance of occupational therapy students at a university in Cali, Colombia. **Methods:** A cross-sectional study was conducted with 185 occupational therapy students. Data were collected using a sociodemographic questionnaire and the OBQ-E. Categorical variables were reported as frequencies and percentages, while numerical variables were presented as means and standard deviations. Student's t-test and ANOVA were used to compare means between groups, considering $p < 0.05$ statistically significant. **Results:** Most participants were women (76.76%), aged between 18 and 20 years, predominantly from urban areas and belonging to socioeconomic strata 2 and 3. The mean occupational balance score was 39.82. **Conclusions:** Students perceived a moderate level of occupational balance, engaging in meaningful and desired activities. However, they reported difficulties regarding the time available to perform mandatory activities, maintaining a balance between energy-giving and energy-draining activities, and feeling satisfied with the amount of time dedicated to rest and sleep.

Keywords: Occupational Therapy, Activities of Daily Living, Students.

Resumo

Introdução: A entrada na universidade implica uma etapa de transição com mudanças acadêmicas, sociais e pessoais. Adaptar-se a esse novo ambiente não envolve apenas responder às demandas acadêmicas, mas também gerenciar emoções, relações interpessoais e o autocuidado, aspectos que podem influenciar o bem-estar, o sucesso estudantil e o equilíbrio ocupacional. **Objetivo:** Descrever o equilíbrio ocupacional de estudantes de terapia ocupacional de uma instituição universitária em Cali, Colômbia. **Métodos:** Estudo transversal com 185 estudantes de terapia ocupacional. As informações foram coletadas por meio de um questionário sociodemográfico e do questionário OBQ-E. Os dados categóricos foram apresentados em frequências e porcentagens e as variáveis numéricas em médias com desvios padrão. Para comparar médias entre grupos, foram utilizados o teste T de Student e ANOVA, considerando valor $p < 0,05$ como significativo. **Resultados:** A maioria dos participantes era do sexo feminino (76,76%), com idades entre 18 e 20 anos, predominantemente residentes em áreas urbanas dos estratos econômicos 2 e 3. A pontuação média de equilíbrio ocupacional foi de 39,82. **Conclusões:** Os estudantes percebem um equilíbrio ocupacional moderado, realizando atividades com significado e vontade. No entanto, apresentaram dificuldades em relação ao tempo para realizar atividades obrigatórias, em manter o equilíbrio entre atividades que dão e tiram energia e em estarem satisfeitos com o tempo dedicado ao descanso e ao sono.

Palavras-chave: Terapia Ocupacional, Atividades Cotidianas, Estudantes Universitários.

Introducción

El ingreso a la universidad es una etapa de transición marcada por cambios académicos, sociales y personales. Según Delgado et al. (2019) adaptarse a este nuevo entorno requiere no solo responder a las demandas académicas, sino también gestionar las emociones, las relaciones interpersonales y el autocuidado. Esta capacidad de adaptación se vincula con factores psicoemocionales como la inteligencia emocional, la autoeficacia y el apoyo social, los cuales influyen en el bienestar y el éxito estudiantil.

Estudios han evidenciado un incremento en los problemas de salud mental entre los jóvenes universitarios, incluyendo síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Investigaciones recientes en Israel encontraron que cerca del 50% de los estudiantes experimentaron niveles moderados de depresión, ansiedad y estrés tras eventos traumáticos que afectaron sus patrones ocupacionales (Györi et al., 2023). Estos hallazgos subrayan la necesidad de considerar a la universidad no solo como un espacio de formación académica, sino también como un entorno que promueva activamente la salud mental y el bienestar integral de los estudiantes.

En este sentido, el entorno universitario constituye un espacio de exigencia, donde la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento y la acumulación de tareas generan niveles significativos de estrés crónico en los estudiantes. Según Pozos Radillo et al. (2015) estas condiciones afectan no solo su bienestar psicológico y fisiológico, sino también su comportamiento cotidiano, lo que interfiere directamente en la capacidad para mantener un equilibrio saludable entre las diferentes actividades de la vida diaria. A su vez, la etapa universitaria, caracterizada por la búsqueda de autonomía y la construcción de identidad, incrementa la presión debido a las expectativas autoimpuestas y externas, exacerbando cuadros de ansiedad y estrés crónico (Antúnez & Vinet, 2012). Investigaciones recientes también señalan que la falta de equilibrio entre las actividades académicas y de la vida diaria puede llevar a un mayor riesgo de deterioro en la calidad de vida de los universitarios (Liu et al., 2025).

Desde la perspectiva de la terapia ocupacional, el equilibrio ocupacional entendido como la distribución adecuada y satisfactoria de las actividades cotidianas es un determinante clave del bienestar. El desequilibrio generado por una sobrecarga académica puede limitar el tiempo destinado a actividades de autocuidado, recreación y vida social, comprometiendo no solo el bienestar subjetivo, sino también el rendimiento académico y social (Györi et al., 2023). Ante esta situación, resulta imprescindible que las instituciones de educación superior implementen estrategias de apoyo psicosocial, fomenten una cultura de autocuidado y reconozcan el equilibrio ocupacional como un pilar fundamental para el éxito académico y el bienestar integral.

Por otra parte, los factores socioeconómicos complejizan aún más el panorama estudiantil. La necesidad de compatibilizar las demandas académicas con las laborales para cubrir necesidades básicas puede reducir significativamente el tiempo disponible para el estudio y el ocio, afectando gravemente la salud mental de los estudiantes (Hulla, 2021).

De igual forma, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales, aunque facilita la interacción social, ha demostrado interferir con actividades básicas de la vida diaria, como dormir, estudiar o compartir en familia (De la Villa y Suárez, 2016). Un estudio realizado por Romero-Tébar et al. (2021) encontró que un desequilibrio ocupacional se asocia directamente con un mayor riesgo de uso problemático de internet, afectando de manera importante la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Investigar el equilibrio ocupacional en jóvenes universitarios es crucial para identificar cómo la distribución de sus actividades influye en su bienestar físico, mental y emocional. La comprensión de estos factores permite el diseño de intervenciones efectivas que favorezcan estilos de vida equilibrados, previniendo trastornos relacionados con el estrés, la ansiedad y la sobrecarga académica, y mejorando así la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

Además, fomentar la investigación en esta área contribuye al desarrollo de políticas universitarias orientadas al bienestar integral. Disponer de evidencia científica robusta permitirá a las instituciones diseñar estrategias de prevención y promoción de la salud mental basadas en el principio de equilibrio ocupacional, generando ambientes educativos más saludables, sostenibles e inclusivos que potencien no sólo el éxito académico, sino también la calidad de vida de la población estudiantil.

Lo anterior, teniendo en cuenta que el equilibrio ocupacional constituye uno de los pilares conceptuales de la terapia ocupacional contemporánea, siendo entendido como un estado dinámico donde las diversas ocupaciones de la vida diaria se distribuyen de manera armónica, satisfactoria y significativa (Backman, 2004). Desde una perspectiva histórica, Meyer (1922) plantea que la salud se mantiene cuando existe equilibrio entre el trabajo, el descanso y el ocio, a esto le denominó “programa de vida” y representa la base para el bienestar físico y mental. Esta noción subraya que la salud mental no dependía únicamente de la ausencia de enfermedad, sino de la participación equilibrada en ocupaciones fundamentales como el trabajo, el autocuidado, el descanso y el ocio. Desde esta perspectiva, el equilibrio ocupacional se percibe como una condición indispensable para el bienestar integral del individuo.

Particularmente, en el contexto universitario, la pertinencia del equilibrio ocupacional adquiere dimensiones críticas, ya que la vida académica se configura como un ecosistema altamente demandante, caracterizado por cargas cognitivas intensas, presiones sociales y transiciones identitarias. En este marco, Romero-Tébar et al. (2021) identificaron una relación inversa entre equilibrio ocupacional y uso problemático de internet en estudiantes de terapia ocupacional, sugiriendo que el déficit en la distribución de actividades significativas favorece patrones de comportamiento adictivo. Este hallazgo amplía la comprensión del desequilibrio ocupacional como un factor de riesgo no solo para el malestar subjetivo, sino también para la emergencia de conductas desadaptativas.

Asimismo, los cambios abruptos en las rutinas diarias impuestos por la pandemia de COVID-19 han puesto de manifiesto la vulnerabilidad del equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios. En el estudio realizado por Srikhamjak et al. (2022) se evidenció que la pérdida de actividades significativas y el confinamiento afectaron de manera negativa la salud mental de los estudiantes polacos, demostrando que la disrupción del patrón ocupacional impacta directamente en los indicadores de bienestar psicológico. El análisis adquiere especial relevancia al evidenciar que el equilibrio ocupacional no constituye un concepto estático, sino que es dinámico y susceptible a las influencias socioculturales y ambientales. Estas condiciones impactan también a los profesores universitarios, como se observa en el estudio de Calvo-Paz et al. (2022) donde se identificaron modificaciones en la participación ocupacional durante el confinamiento. Dichos ajustes respondieron al incremento de actividades diarias, la escasa variedad entre las ocupaciones elegidas y las obligatorias, y la satisfacción respecto al tiempo destinado al descanso y al sueño.

Ahora bien, ante los cambios que dejó tal confinamiento, surgieron ajustes y adaptaciones que permitieron mantener el bienestar ante la restricción de ocupaciones significativas, tal como lo reportaron Valderrama Núñez & Ojeda Águila (2024a), quienes encontraron que la telesalud, entendida como una ocupación, concreta la posibilidad de brindar acompañamiento socioemocional y favorece el trabajo colaborativo orientado al bienestar durante el aislamiento por la covid-19. Este tipo de atención, como lo exhiben los autores permite reconocer el hogar como un territorio significativo, donde se apropian recursos materiales y relacionales de manera conjunta por parte del equipo, dentro de los cuales se encuentran estudiantes y docentes.

De igual forma, los mismos autores develaron como la telesalud, al ser una fuente importante de calidad de vida en tiempo de confinamiento, requiere ser integrada a los planes de formación profesional, el potencial es prometedor en la medida en que se cuente con recursos suficientes, acceso adecuado a tecnologías y conectividad, y procesos de formación dirigidos a cuidadores y familiares (Valderrama Núñez & Ojeda Águila, 2024b).

Desde un enfoque terapéutico, la medición y análisis del equilibrio ocupacional emergen como estrategias prioritarias en la intervención en población universitaria. Como señalan Anaby et al. (2010) los instrumentos de medición deben capturar no solo la cantidad de actividades realizadas, sino su valor subjetivo y su adecuación al proyecto de vida del estudiante. Esta exigencia metodológica implica reconocer la diversidad ocupacional y respetar los contextos individuales, superando modelos que homogenizan las trayectorias estudiantiles.

La relevancia de promover el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios radica en el potencial para prevenir trastornos relacionados con el estrés, la ansiedad y la insatisfacción vital, articular modelos teóricos clásicos, con propuestas contemporáneas centradas en la experiencia subjetiva, permite construir estrategias de intervención más integrales, culturalmente cercanas y efectivas. Promover el equilibrio ocupacional implica no sólo atender a la distribución de las actividades diarias, sino también reconocer su significado, coherencia interna y su capacidad para sostener el bienestar en un contexto de alta demanda como el universitario.

En las últimas décadas, el interés por el equilibrio ocupacional ha crecido, posicionándose como un factor clave para la salud mental y física de los individuos (Wagman & Håkansson, 2019). Sin embargo, la mayoría de los estudios han abordado este concepto desde una perspectiva individual, sin considerar cómo las ocupaciones de una persona pueden influir en las de su entorno. Esta limitación ha generado una comprensión parcial del fenómeno, evidenciando la necesidad de incorporar una mirada interpersonal; así mismo, la omisión de estas dinámicas en la investigación sobre el equilibrio ocupacional ha sido identificada como una brecha en la literatura, lo que resalta la pertinencia del enfoque propuesto por (Wagman & Håkansson, 2019).

Además, el equilibrio ocupacional no solo debe considerarse a nivel individual, sino también en un contexto social más amplio. Townsend & Wilcock (2004) proponen que el desequilibrio ocupacional puede ser una manifestación de desigualdades sociales y económicas, lo que subraya la relevancia de la justicia ocupacional. Las condiciones económicas y sociales pueden influir significativamente en la capacidad de los individuos para lograr un equilibrio en sus ocupaciones. Por ejemplo, las personas en situaciones de vulnerabilidad socioeconómica pueden enfrentar mayores barreras para participar en actividades recreativas o de ocio.

No obstante, la revisión de la literatura realizada por Wagman & Håkansson (2019) revela una escasez de estudios que aborden el equilibrio ocupacional desde una perspectiva interpersonal. Esta brecha en el conocimiento representa una oportunidad para la investigación futura, que podría explorar factores como el apoyo social, las dinámicas familiares y la cultura, debido a que influyen en la percepción del equilibrio ocupacional. Una comprensión más profunda de estas interacciones podría derivar en estrategias más integrales para promover el bienestar ocupacional en diversos contextos.

En este sentido, resulta pertinente investigar cómo se configura el equilibrio ocupacional en diferentes poblaciones y escenarios, en este caso, contextos educativos donde las demandas académicas y sociales generan tensiones constantes. Es por ello, que la presente investigación tiene por objetivo describir el equilibrio ocupacional desde el sentido, satisfacción y variedad de ocupaciones en estudiantes de terapia ocupacional de una institución universitaria en Cali, Colombia.

Metodología

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, por medio de la aplicación de cuestionarios estructurados a estudiantes de un programa de terapia ocupacional de una institución universitaria de Cali, Colombia, entre febrero y marzo de 2025.

En el aspecto ético, se consideraron los principios de la Declaración de Helsinki y se contó con el aval del Comité de Ética Humana de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte mediante acta No. 126.01.05.01.11 (Colombia, 2025). Acorde con la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud se clasificó como investigación con riesgo mínimo y para mitigar los riesgos se garantizó el anonimato y confidencialidad de los datos de los participantes; además, se contó con el consentimiento y/o asentimiento informado para vincularse al estudio y cada participante estaba en la libertad de retirarse en el momento deseado (Colombia, 1993).

Participantes

Este estudio se realizó en una institución universitaria de la ciudad de Cali, que para el momento de la investigación contaba con un total de 320 estudiantes matriculados en el pregrado de terapia ocupacional. Estos fueron contactados a través de correo electrónico, visitas a los salones de clase y vía telefónica; logrando finalmente una muestra por conveniencia de 185 participantes.

Instrumentos usados y procedimiento para la recolección de datos

Para la recolección de la información se diseñaron herramientas para uso en línea. Se hizo una encuesta en Google Forms para capturar datos sobre las variables sociodemográficas y el equilibrio ocupacional. Se capacitó al equipo encargado de enviar y recopilar los datos de los participantes en el proyecto. Se hizo la prueba piloto de las encuestas para verificar el nivel de comprensión de las preguntas, una vez confirmada la comprensión y claridad de las mismas, se enviaron las encuestas al correo de cada uno de los participantes. Al recibir las encuestas diligenciadas, se verificó la completitud de estas.

Para la valoración del equilibrio ocupacional se empleó el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional en su versión en español (OBQ-E). Esta herramienta fue diseñada por

Wagman y Håkansson en 2014, y cuenta con su adaptación y validación al español por Peral-Gómez (2017). El “OBQ-E” Wagman & Håkansson (2014) se centra en evaluar la satisfacción con la cantidad y la variación de las ocupaciones, así como con el tiempo empleado en ellas, a través del grado de acuerdo con 13 afirmaciones. Cada pregunta se puntúa de 0 (completamente en desacuerdo) a 5 (completamente de acuerdo) y la puntuación global se obtiene mediante la sumatoria de todas las preguntas. El rango de puntuación total se encuentra entre 0 a 65 y una mayor puntuación indica un mayor Equilibrio Ocupacional (EO).

Análisis de datos

Una vez recopilados los datos, la base fue descargada en formato de Microsoft Excel 2013 para posteriormente ser exportada al programa estadístico Stata v.16. Se inició el análisis descriptivo mediante tablas de frecuencias y porcentajes para el caso de las variables categóricas y en el caso de las variables numéricas a través de promedios con su desviación estándar (DE).

Finalmente, se compararon medias entre dos grupos mediante la prueba T de Student y en más de dos grupos mediante el análisis de varianza de una vía (ANOVA). Se consideró significancia estadística un valor $p < 0,05$.

Resultados

En cuanto a la caracterización sociodemográfica, la mayoría de los participantes fueron mujeres (76,76%), se encontraban entre los 18 y 20 años (47,57%), predominaron los estratos económicos 2 y 3 (74,51%), así como la ubicación en la zona urbana (89,01%). De igual modo, la mayoría de los y las estudiantes cursaban su ciclo de formación básico (de primer a quinto semestre) con un 64,33% (Tabla 1).

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de los participantes.

Variables	Frecuencia	Porcentaje
<i>Sexo</i>		
Hombre	43	23,24
Mujer	142	76,76
<i>Edad</i>		
Menores de 18	18	9,73
18 a 20 años	88	47,57
21 años o más	79	42,70
<i>Estrato socioeconómico</i>		
1	45	24,32
2	78	42,16
3	58	31,35
4	2	1,08
5	2	1,08
<i>Zona de residencia (n=182)</i>		

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 1. Continuación...

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Rural	20	10,99
Urbana	162	89,01
<i>Ciclo de formación</i>		
Básico (1ero a 5to)	119	64,33
Profesional (6to a 9no)	66	35,67

Fuente: Elaboración propia.

Con relación al equilibrio ocupacional, el puntaje promedio obtenido por los participantes fue de 39,82 (DE: $\pm 16,16$) de 65 puntos posibles, siendo los ítems 2 (las actividades que hago cotidianamente tienen sentido para mí), 3 (me aseguro de hacer las cosas que realmente quiero hacer) y 6 (tengo suficientes cosas por hacer en una semana regular) los de mayor puntuación, con valores promedios de 3,70 (DE: $\pm 1,58$), 3,51 (DE: $\pm 1,57$) y 3,38 (DE: $\pm 1,53$), respectivamente, lo que corresponde a puntuaciones entre “algo de acuerdo” (3) y “muy de acuerdo” (4). Por su parte, los ítems 7 (tengo tiempo suficiente para hacer las cosas que debo), 12 (tengo equilibrio entre las actividades que dan y las que quitan energía) y el 13 (Estoy satisfecho con el tiempo dedicado al descanso y sueño) presentaron las puntuaciones medias más bajas, situadas entre “algo en desacuerdo” (2) y “algo de acuerdo” (3) (Tabla 2).

Tabla 2. Equilibrio ocupacional en los estudiantes.

Variables	Media	DE
<i>Equilibrio entre las cosas que hago para mí y para los demás</i>	3,21	$\pm 1,45$
<i>Las actividades que hago cotidianamente tienen sentido para mí</i>	3,70	$\pm 1,58$
<i>Me aseguro de hacer las cosas que realmente quiero hacer</i>	3,51	$\pm 1,57$
<i>Mantengo el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidianas</i>	3,04	$\pm 1,51$
<i>Tengo variedad entre lo que hago solo/a y lo que hago con los demás</i>	3,12	$\pm 1,41$
<i>Tengo suficientes cosas por hacer en una semana regular</i>	3,38	$\pm 1,53$
<i>Tengo tiempo suficiente para hacer las cosas que debo hacer</i>	2,85	$\pm 1,45$
<i>Mantengo el equilibrio entre actividades físicas, sociales, intelectuales y descanso</i>	2,88	$\pm 1,42$
<i>Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico a las actividades que hago</i>	2,96	$\pm 1,45$
<i>Estoy satisfecho/a con la cantidad de actividades que realizó en una semana</i>	2,98	$\pm 1,47$
<i>Tengo variedad entre las cosas que debo hacer y las que quiero hacer</i>	2,92	$\pm 1,38$
<i>Tengo equilibrio entre las actividades que dan y las que quitan energía</i>	2,77	$\pm 1,41$
<i>Estoy satisfecho/a con el tiempo dedicado al descanso y sueño</i>	2,50	$\pm 1,46$
<i>Puntuación total del cuestionario</i>	39,82	$\pm 16,16$

Fuente: Elaboración propia.

Respecto al puntaje global del cuestionario OBQ, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas según variables sociodemográficas (valor $p > 0,05$); sin embargo, se observó que, a mayor edad, menor puntuación (menor equilibrio ocupacional), con un promedio de $37,88 \pm 17,21$ para el grupo de 21 años o más frente a los menores de 18 años ($45,77 \pm 13,60$). Del mismo modo, se identifica que los estudiantes que viven en la zona urbana presentaron un mayor EO, con un promedio de $40,53 (\pm 16,10)$ frente a aquellos que habitan en la zona rural (media $35,05 \pm 17,13$) (Tabla 3).

Tabla 3. Equilibrio ocupacional según características sociodemográficas de los estudiantes.

Variables	Media	DE	Valor p
<i>Sexo</i>			
Hombre	39,81	±15,07	0,995
Mujer	39,83	±16,52	
<i>Edad</i>			
Menores de 18	45,77	±13,60	0,159
18 a 20 años	40,35	±15,47	
21 años o más	37,88	±17,21	
<i>Estrato socioeconómico</i>			
1	35,55	±18,28	0,355
2	41,29	±15,21	
3	41,12	±15,84	
4	44,50	±2,12	
5	36,50	±7,77	
<i>Zona (n=182)</i>			
Rural	35,05	±17,13	0,155
Urbana	40,53	±16,10	
<i>Ciclo de formación</i>			
Básico (1ero a 5to)	40,07	±15,01	0,779
Profesional (6to a 9no)	39,37	±18,17	

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

Los estudios sobre el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios como lo exhiben Sánchez et al. (2017) se centran principalmente en dos aspectos: por un lado, el análisis de los patrones ocupacionales, enfocándose en cómo organizan su tiempo y en el sentido que le atribuyen a las distintas actividades que realizan en su día a día; y por otro, la exploración de cómo perciben su propio equilibrio ocupacional. El estudio ejecutado permitió conocer aspectos clave en tanto a las variables sociodemográficas y a la satisfacción, cantidad y variación de ocupaciones.

Así pues, la participación en este estudio estuvo representada mayormente por las mujeres, y estudiantes entre los 18 a 20 años. Lo anterior, se articula con lo planteado por Segura-Carrillo et al. (2025) quienes en su reporte de caso con estudiantes de cuarto año de la carrera de terapia ocupacional, sólo obtuvieron respuesta por parte de mujeres, participando finalmente 8 estudiantes. Una situación similar fue reportada por Trigos-Tapia et al. (2022) cuya muestra estuvo conformada en un 84,76 % por mujeres, y por González et al. (2024) quienes señalaron una participación mayoritaria del sexo femenino en su estudio.

El predominio femenino observado en la muestra puede comprenderse a partir de un fenómeno estructural ampliamente documentado, en el cual las mujeres tienden a concentrarse mayoritariamente en profesiones vinculadas al cuidado, la atención y el acompañamiento. Esta tendencia responde a construcciones socioculturales históricas que han asociado dichas tareas con roles tradicionalmente femeninos (Matos et al., 2013).

Históricamente, las mujeres han debido enfrentar el desafío de articular el trabajo remunerado con las responsabilidades domésticas y de cuidado, lo que se ha configurado

como una tensión central en las trayectorias vitales y profesionales. En este escenario, la terapia ocupacional se ha constituido como una profesión que favorece y concilia el equilibrio de estudiantes y profesionales, puesto que, su fundamento filosófico se orienta al desarrollo de soluciones que permiten responder a estas múltiples exigencias y adaptarse a las distintas esferas de la vida cotidiana (Figueiredo et al., 2018).

Por su parte, la baja participación masculina en la terapia ocupacional ha sido explicada, principalmente, por factores asociados a la limitada proyección de crecimiento profesional, los bajos salarios y el reducido prestigio social. Sin embargo, entre los hombres que optan por esta carrera, los motivos más frecuentemente señalados incluyen la posibilidad de trabajar directamente con personas, el uso de habilidades específicas, la disponibilidad de empleo y la oportunidad de acceder a posiciones de liderazgo (Rider & Brashear, 1988).

De igual manera, un estudio realizado en población chilena sana resultó particularmente llamativo debido a las similitudes observadas, no sólo en la aplicación del OBQ-E, sino también en los aspectos sociodemográficos coincidentes con los resultados obtenidos. En dicha investigación, la mayoría de los participantes eran mujeres (81,7%) y, aunque la edad promedio era de 24,38 años, la muestra fue representativa de una población predominantemente joven. Además, un porcentaje significativo (51%) correspondía a estudiantes universitarios al momento de la recolección de datos (Romero-Ayuso et al., 2024). Estos hallazgos evidencian el interés de las mujeres no solo por formarse en las carreras del ámbito sanitario sino también por el compromiso de cooperar en investigaciones considerando la importancia de promover la participación social y los aportes a la salud.

Por otra parte, la comunidad universitaria participante se concentraba principalmente en el estrato socioeconómico bajo y medio. Esto guarda concordancia con una experiencia colaborativa entre profesionales y futuros profesionales de terapia ocupacional en Latinoamérica y el Caribe, en la que se evidenció que 57,3% de la población pertenecía al nivel socioeconómico medio (Villagra et al., 2021). Asimismo, la literatura a nivel local respalda que la mayor parte de estudiantes matriculados en pregrado que cursan carreras de la salud se ubican en estratos de ingresos bajos y medios, como lo expresan Zapata-López & Betancourt-Peña (2023) en su investigación en Cali-Colombia, encontrando que 53,11% de los estudiantes se ubicaban en estrato medio y el 38,59% en el nivel bajo.

Estos resultados podrían estar relacionados con el hecho de que las instituciones públicas ofrecen beneficios y accesibilidad a estudiantes que enfrentan dificultades económicas para acceder a la educación superior, además cuentan con estrategias que les permiten a los estudiantes el tránsito, permanencia y egreso profesional, reconociendo así no solo la necesidad de apoyo familiar para cubrir con los gastos universitarios sino también el papel clave que juegan las instituciones.

Continuando con los aspectos sociodemográficos, gran parte de los participantes eran originarios de áreas urbanas de la ciudad de Cali, lo que coincide con Barrera-Herrera & San Martín (2021) quienes ponen de manifiesto que la mayor parte de los estudiantes universitarios viven en la ciudad, puesto que en su estudio con 3 universidades, el 88,5% de estudiantes chilenos provenía de zonas urbanas aledañas a las universidades. Así mismo, López-Flórez et al. (2025) corroboran la información emitida a través de su estudio en una universidad de Colombia, resaltando que el 80,25% residían en la zona urbana.

Es importante resaltar que los participantes en este trabajo se caracterizaron en mayor proporción por cursar el ciclo de formación básica (primer a quinto semestre), lo cual puede asociarse a que la cantidad de estudiantes matriculados es más alta en los primeros años de formación así como a la disposición y participación activa de los universitarios en los primeros

años de carrera es más alta en lo que se refiere actividades académicas, lúdicas y culturales, considerando que en los primeros semestres los estudiantes no se encuentran transitando las prácticas profesionales, periodo que podría suponer una mayor demanda en el rol universitario.

Los reportes de la literatura permiten observar que los estudios con universitarios resaltan la participación de estudiantes que cursan el primer y el segundo año de carrera, respecto a la salud, estilos de vida, afrontamiento y permanencia (Callieri & Montes, 2022). Por su parte, Moreno (2022) menciona que al caracterizar el rendimiento académico de estudiantes en ciencias de la salud toma como referencia aquellos que cursan el primer y segundo año académico, dado que, al transitar en el nivel académico citado se podría evidenciar los cursos aprobados y los hábitos incorporados para dar respuesta a las demandas del ámbito universitario, así como otros roles en los que se desenvuelven los participantes (Sandoval, 2021).

Con relación al equilibrio ocupacional, se evidenció que los estudiantes de terapia ocupacional presentan un equilibrio promedio de 39,82 puntos, un valor que, al compararse con los resultados obtenidos por Romero-Ayuso et al. (2024) en población chilena sana, sugiere la existencia de posibles tensiones y desbalances en la organización de las actividades diarias de los participantes. Este resultado es especialmente relevante si se considera que los futuros terapeutas ocupacionales, al ser promotores del equilibrio ocupacional en otras personas, deberían, idealmente, tener niveles adecuados en su propia vivencia ocupacional. Así mismo, esta literatura enfatiza que el equilibrio ocupacional no solo influye en la percepción de bienestar, sino que también se relaciona con la autoeficacia y la calidad de vida, elementos fundamentales en el ejercicio profesional y en la salud integral (Romero-Ayuso et al., 2024).

Estos aspectos podrían favorecer el logro del equilibrio ocupacional, teniendo en cuenta la organización ocupacional, sin embargo, al evaluar el equilibrio ocupacional en universitarios del área de la salud, la población tiende a priorizar las ocupaciones como la educación y el trabajo, dejando por fuera actividades que pueden generar gratificación y ser reconfortantes, debido a las dificultades percibidas frente a las demandas de la rutina académica y el desempeñarse óptimamente en las ocupaciones cotidianas (Ferreira de Sousa et al., 2022).

En concordancia con los autores Ferreira de Sousa et al. (2022) y situando los resultados de esta investigación, se identificaron puntuaciones bajas respecto a la satisfacción del tiempo dedicado al descanso y sueño y el equilibrio para ejecutar actividades que dan y quitan energía, esto se puede relacionar con las exigencias y respuestas que deben emitir los universitarios a las demandas académicas que involucran el desempeño y participación en las actividades cotidianas por fuera de las aulas de clase.

De igual forma, Larsson et al. (2024) reportan una disminución de la calidad del sueño en estudiantes pertenecientes a la educación superior, lo que puede desencadenar mayores episodios de estrés durante la formación académica, ya que, lograr la gestión del tiempo entre la vida académica y social, se puede tornar complejo para aquellos estudiantes de carreras profesionales, especialmente para aquellos que están en la etapa de afrontamiento y adaptación durante el primer año.

La población en general invierte mayormente el tiempo en actividades productivas, lo que puede originar estrés y deficiencia crónica de la ocupación de descanso y sueño, en consecuencia, un problema de salud pública (Liu et al., 2021). Teniendo en cuenta que la población de este estudio transita, durante los primeros años de formación, por cambios propios del curso de vida, así como por transformaciones en sus roles y nivel educativo, es importante destacar que a medida que avanzan en su trayectoria académica se les asignan nuevas demandas. Estas

exigencias requieren el desarrollo de competencias profesionales específicas para su proceso de egreso, lo que impacta directamente en su percepción y nivel de equilibrio ocupacional.

Continuando, el análisis detallado de este estudio muestra que las puntuaciones medias más altas se encontraron en los ítems 2 (las actividades que hago cotidianamente tienen sentido para mí), 3 (me aseguro de hacer las cosas que realmente quiero hacer) y 6 (tengo suficientes cosas por hacer en una semana regular) con valores medios de 3,70 lo que refleja que los estudiantes priorizan actividades que tienen sentido personal y que llevan una vida activa y con diversas ocupaciones. Estos aspectos guardan relación con los componentes del equilibrio ocupacional descritos por Romero-Ayuso et al. (2024) quienes refieren que la percepción de control sobre las propias ocupaciones y la capacidad de participar en actividades significativas son factores protectores para la salud mental y el bienestar.

Ahora bien, ante el contraste en la percepción del equilibrio ocupacional por parte de los estudiantes universitarios, pues algunas afirmaciones exhiben satisfacción y otras disformidad en relación al tiempo y a la energía empleada, Ferreira de Sousa et al. (2022) evidenciaron cambios significativos positivos después de una intervención que promovió la participación en actividades como el baile de salón, identificando mejoras del desempeño en las horas de vigilia y disminuyendo la fatiga, promoviendo la ocupación de descanso y sueño, así como la motivación y la disposición para desempeñarse en otras ocupaciones.

Con base en lo anterior algunas ocupaciones pueden percibirse como relajantes o exigentes para el ser humano, sin embargo, la integración entre actividades vigorosas y restauradoras pueden generar un mayor equilibrio ocupacional (Hernández et al., 2020; Liu et al., 2021).

Liu et al. (2021) señalan que los estudios que toman en cuenta los roles que desempeña una persona resultan fundamentales para comprender el equilibrio ocupacional. Lo anterior, se debe a que estos están estrechamente ligados a las ocupaciones, actividades y tareas que realiza el individuo en su vida cotidiana, integrando sus destrezas, capacidades, recursos personales, así como el entorno y el tiempo disponible para llevarlas a cabo. En este sentido, se genera un vínculo significativo con las actividades diarias, en las cuales el individuo se involucra activamente, movilizandolos aspectos volitivos y organizando su tiempo para responder a las diversas demandas que surgen en su participación ocupacional.

Así pues, los roles tienen relación con la participación de diversas ocupaciones. En este estudio se hallaron dificultades con el tiempo suficiente para que los estudiantes desarrollen las cosas que deben hacer, para tener equilibrio entre las actividades que dan y las que quitan energía y para estar satisfechos con el tiempo dedicado al descanso y sueño. Estos resultados llaman la atención sobre la posible tendencia a la sobrecarga académica o a la priorización excesiva de ocupaciones productivas en detrimento de aquellas que promueven la recuperación física y emocional, un hallazgo que también es consistente con lo señalado por Romero-Ayuso et al. (2024) sobre los desequilibrios ocupacionales y su repercusión negativa en la calidad de vida.

Todo lo anterior, permite reflexionar sobre la necesidad de promover, desde la formación profesional, estrategias que favorezcan una mayor conciencia del equilibrio ocupacional en los estudiantes, no solo como un contenido teórico, sino como una práctica aplicada a su propia vida. Además, es fundamental desarrollar programas de acompañamiento que faciliten la construcción de rutinas saludables, promuevan la gestión del tiempo y contribuyan al bienestar integral, alineados con las recomendaciones planteadas por Romero-Ayuso et al. (2024) en su estudio sobre la relación entre equilibrio ocupacional, autoeficacia y calidad de vida. En este sentido, bienestar estudiantil o universitario podría aportar mediante la implementación de talleres psicoeducativos

sobre autocuidado, la creación de espacios de orientación individual y grupal para el manejo del estrés académico y familiar, el fortalecimiento de actividades recreativas y de participación que favorezcan el balance entre estudio, descanso y ocio.

Limitaciones y recomendaciones

En cuanto a las limitaciones del estudio, se identifica el carácter transversal del mismo, lo cual no permite identificar los cambios en el equilibrio ocupacional de los estudiantes a lo largo del tiempo. Así mismo, la limitada participación de los estudiantes y la muestra por conveniencia no permiten generalizar los hallazgos. Finalmente, el cuestionario OBQ no permite determinar de manera detallada las ocupaciones que ejecutan los participantes ni los tiempos de participación en ellas.

De igual manera, existen pocos estudios que aborden el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios, lo que evidencia una limitación bibliográfica en torno a la discusión sobre la satisfacción con la cantidad y variedad de las ocupaciones, así como con el tiempo dedicado a ellas.

Se recomienda efectuar estudios longitudinales prospectivos que permitan identificar la influencia, impacto, implicaciones y sostenibilidad del equilibrio ocupacional en los universitarios, ampliando la participación en las investigaciones de estudiantes de otras disciplinas del área de la salud, con el propósito de contribuir a la generalización de los hallazgos. Además, considerar la aplicación articulada de otros instrumentos que proporcionen información específica de las ocupaciones y el tiempo que asignan los estudiantes para el desarrollo de estas.

Finalmente, se hace necesario seguir nutriendo la evidencia científica respecto a la temática tratada, contemplando como uno de los puntos de partida la identificación de los cambios en el bienestar al implementar programas que involucren el equilibrio ocupacional en universitarios, atendiendo a la situación de salud por la cual transitan los estudiantes.

Conclusiones

Este estudio identificó que gran parte de los estudiantes del programa son mujeres, se encuentran entre los 18 y 20 años, predominando la ubicación en zona urbana de los estratos económicos 2 y 3.

Los estudiantes del programa indicaron una percepción moderada de equilibrio ocupacional, reconociendo ejecutar actividades que cotidianamente tienen sentido, asegurarse de hacer las cosas que realmente quieren hacer y tener suficientes cosas por hacer a lo largo de la semana. Sin embargo, se identificó que no tienen el tiempo suficiente para hacer las cosas que debían, no tenían equilibrio entre las actividades que les dan y las que les quitan energía, y presentaron una baja satisfacción con el tiempo de descanso y sueño.

Ahora bien, desde una perspectiva teórica, el presente estudio aporta evidencia empírica sobre el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios de terapia ocupacional, contribuyendo a ampliar el cuerpo de conocimiento existente en torno a esta categoría en contextos formativos. Los resultados permiten profundizar en la comprensión de cómo los estudiantes perciben la organización de sus ocupaciones cotidianas, el significado de las mismas, la gestión del tiempo y la satisfacción con el descanso y el sueño, aspectos que han sido escasamente explorados en población universitaria. Asimismo, el estudio refuerza la relevancia del equilibrio ocupacional como constructo útil para analizar el bienestar ocupacional en etapas tempranas de la formación profesional.

Desde el punto de vista práctico, los hallazgos ofrecen insumos para el diseño de estrategias de acompañamiento académico y psicoeducativo orientadas a promover una organización más equilibrada de las ocupaciones. En particular, la identificación de dificultades relacionadas con la distribución del tiempo, el balance entre actividades que aportan y demandan energía, y la baja satisfacción con el descanso y el sueño, permite orientar acciones preventivas y de promoción del bienestar desde los programas académicos y las unidades de bienestar universitario.

Referencias

- Anaby, D., Backman, C., & Jarus, T. (2010). Measuring occupational balance: a theoretical exploration of two approaches. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 77(5), 280-288. <https://doi.org/10.2182/cjot.2010.77.5.4>.
- Antúñez, Z., & Vinet, E. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>.
- Backman, C. L. (2004). Occupational balance: exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 71(4), 202-209. <https://doi.org/10.1177/000841740407100404>.
- Barrera-Herrera, A., & San Martín, Y. (2021). Prevalencia de sintomatología de salud mental y hábitos de salud en una muestra de universitarios chilenos. *Psyke*, 30(1), 1-16. <https://doi.org/10.7764/psyke.2019.21813>.
- Callieri, I., & Montes, E. (2022). Estado emocional de los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Educación y Educación para la Salud de la Universidad Nacional de Jujuy. *Psicodiagnosticar*, 30, 27-47.
- Calvo-Paz, M., Guevara-Ramírez, J., Zapata-López, J., & Realpe-Martínez, D. (2022). Equilibrio ocupacional durante el confinamiento por Covid-19 en docentes de terapia ocupacional de una institución universitaria. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30, 1-16. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao247832423>.
- COLOMBIA. Ministerio de Salud. (1993, 4 de octubre). Resolución n° 8430 de 4 de octubre de 1993. *Diario Oficial*, Bogotá.
- COLOMBIA. Asociación Médica Mundial – AMM. (2025). *Declaración de Helsinki de la AMM: principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Recuperado el 28 de junio de 2025, de https://minciencias.gov.co/sites/default/files/ckeditor_files/6.pdf
- De la Villa, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78.
- Delgado, B., Aparisi, D., León, M. J., & Gomis, N. (2019). La adaptación a la universidad y su relación con factores psicoemocionales y sociales. In R. Roig Vila (Ed.), *Investigación e innovación en la enseñanza superior: nuevos contextos, nuevas ideas* (pp. 124-131). Barcelona: Octaedro.
- Ferreira de Sousa, I., Mendonça, F., Seabra, S., Da Silva, I., Nazareth, A., & Mendes, A. (2022). A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 10(2), 230-241.
- Figueiredo, M. de O., Zambulim, M. C., Emmel, M. L. G., Fornereto, A. P. N., Lourenço, G. F., Joaquim, R. H. V. T., & Barba, P. D. (2018). Terapia ocupacional: uma profissão relacionada ao feminino. *História, Ciências, Saúde--Manguinhos*, 25(1), 115-126. <https://doi.org/10.1590/s0104-59702018000100007>.
- González, R., Silva, F., Acevedo, C., Pino, G., & Muñoz, M. (2024). (Des)equilibrio ocupacional como una experiencia colectiva: relación entre la implementación de medidas sociosanitarias y el desequilibrio ocupacional de estudiantes en internado clínico de terapia ocupacional en una Universidad pública de la zona centro. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 25, 1-15.
- Györi, F., Szabó, P., & Szabó, L. (2023). Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students. *Humanities & Social Sciences Communications*, 10(1), 1-11.

- Hernández, R., Vidmar, A., & Pyatak, E. A. (2020). Lifestyle balance, restful and strenuous occupations, and physiological activation. *Journal of Occupational Science*, 27(4), 547-562. <https://doi.org/10.1080/14427591.2020.1732229>.
- Hulla, R. P. (2021). *Working college students: how work demands, psychosocial factors, and health impact academic performance* (Doctoral dissertation). The University of Texas at Arlington, Arlington.
- Larsson, M., Ahlstrand, I., Larsson, I., Lood, Q., Hammar, I., Sundler, A., Pennbrant, S., Ekman, A., Forsberg, E., Hedén, L., Nunstedt, H., Sterner, A., & Hallgren, J. (2024). Occupational balance and associated factors among students during higher education within healthcare and social work in Sweden: a multicentre repeated cross-sectional study. *BMJ Open*, 14(4), 1-7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-080995>.
- Liu, Y., Zemke, R., Liang, L., & Gray, J. M. (2021). Occupational harmony: embracing the complexity of occupational balance. *Journal of Occupational Science*, 30(2), 145-159. <https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1881592>.
- Liu, Y., She, R., & Xing, J. (2025). Analysis of university students' mental health from the perspective of occupational harmony. *PLoS One*, 20(4), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309490>.
- López-Flórez, L., Pulido-Medina, C., & Fajardo-Hurtado, L. (2025). Factores asociados a los conocimientos y prácticas hacia la prevención, detección y conductas de protección solar del cáncer de piel en estudiantes universitarios. *Piel*, 40(4), 192-199. <https://doi.org/10.1016/j.piel.2024.09.007>.
- Matos, I. B., Ceriotti Toassi, R. F., & de Oliveira, M. C. (2013). Profissões e ocupações de saúde e o processo de feminização: tendências e implicações. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 14(2), 239-244.
- Meyer, A. (1922). The philosophy of occupation therapy. *Archives of Occupational Therapy*, 1(1), 1-10.
- Moreno, A. (2022). Caracterización del rendimiento académico de estudiantes en Ciencias de la Salud de la Universidad de Mendoza a partir de variables personales y estrategias de aprendizaje. *Review of Education*, 25(1), 471-491.
- Peral-Gómez, P. (2017). *Equilibrio ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional* (Tesis doctoral). Universidad Miguel Hernández de Elche, España.
- PozosRadillo, E., PreciadoSerrano, L., PlascenciaCampos, A., & RayasServín, K. (2015). Chronic stress and its association with psychological, behavioral and physiological variables of Mexican college students. *Advances in Applied. Sociology*, 5(12), 299-305.
- Rider, B. A., & Brashear, R. M. (1988). Men in occupational therapy. *The American Journal of Occupational Therapy*, 42(4), 231-237. <https://doi.org/10.5014/ajot.42.4.231>.
- Romero-Ayuso, D., Jara-Urzuá, A., Acevedo, M. L., & Triviño-Juárez, J. M. (2024). Occupational balance in the Chilean healthy population and its relationship with self-efficacy and quality of life. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 32, 1-17. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao27983642>.
- Romero-Tébar, A., Rodríguez-Hernández, M., Segura-Fragoso, A., & Cantero-Garrito, P. (2021). Análisis del equilibrio ocupacional y su relación con el uso problemático de internet en estudiantes universitarios de terapia ocupacional. *Salud*, 9(2), 1-10.
- Sánchez, A., López, S., & Peral, P. (2017). Concepto de equilibrio ocupacional en estudiantes de 1º de grado de terapia ocupacional de la Universidad Miguel Hernández. *TOG (A Coruña)*, 14(26), 427-435.
- Sandoval, M. (2021). Características sociodemográficas, percepción sobre las habilidades de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de carreras de la Facultad Ciencias de la Salud. *Edu Review: International Education and Learning Review*, 9(1), 41-54. <https://doi.org/10.37467/gka-revedu.v9.2627>.
- Segura-Carrillo, C., Chesta-Sanhueza, P., Isla-Sáez, M., & Márquez-Cabezas, M. (2025). Participación social y salud mental: análisis antes-durante la pandemia en Estudiantes de Terapia Ocupacional (Concepción-Chile). *Fides Et Ratio*, 29(29), 215-245. <https://doi.org/10.55739/fer.v29i29.169>.
- Srikhamjak, T., Yanawuth, K., Sucharittam, K., Larprabang, C., Wangsattabongkot, P., Hauwadhanasuk, T., Thawisuk, C., Thichanpiang, P., & Kaunnil, A. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic

- on mental health and lifestyle in Thai occupational therapy students: a mixed method study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(11), 1682-1699. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12110118>.
- Townsend, E., & Wilcock, A. (2004). Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 71(2), 75-87. <https://doi.org/10.1177/000841740407100203>.
- Trigos-Tapia, P. G., Espinoza-Alvarado, J. M., & Céspedes-Chauca, M. J. (2022). Evaluación de hábitos de estudio en estudiantes de la carrera profesional de terapia ocupacional. *Revista Herediana de Rehabilitación*, 5(2), 38-44. <https://doi.org/10.20453/rhr.v5i2.4362>.
- Valderrama Núñez, C. M., & Ojeda Águila, D. (2024b). Análisis desde una perspectiva ocupacional al uso de la telesalud en terapia ocupacional en tiempos de confinamiento. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 32, 1-18. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao274835773>.
- Valderrama Núñez, C. M., & Ojeda Águila, D. P. (2024a). Aprendizaje servicio virtual: prácticas profesionales de terapia ocupacional a través de la telesalud en contexto de confinamiento. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 28, 1-18.
- Villagra, A., Amaral, A., Zuñiga, S., Valdelomar, E., Guzmán, S., Chambilla, L., & Cedeño, T. (2021). Aula Abierta. Una experiencia colaborativa entre profesionales y futuros profesionales de Terapia Ocupacional en Latinoamérica y el Caribe: Open Classroom. A collaborative experience between professionals and future Occupational Therapy professionals in Latin America and the Caribbean. *Revista Argentina de Terapia Ocupacional*, (1), 12-16.
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the occupational balance questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227-231. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>.
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance from the interpersonal perspective: a scoping review. *Journal of Occupational Science*, 26(4), 537-545. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1512007>.
- Zapata-López, J., & Betancourt-Peña, J. (2023). Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. *Universidad Y Salud*, 25(1), 7-14. <https://doi.org/10.22267/rus.232501.290>.

Contribución de los Autores

Mayling Calvo-Paz y Vanessa Alexandra Bustos-Núñez fueron las responsables de la problematización, conceptualización, la redacción y la revisión. Daissy Valdes-Torres y Faisury Mejía-Botina participaron activamente en la discusión de resultados, la redacción y la revisión. Jhoan Sebastián Zapata-López fue responsable del análisis estadístico y los resultados, la redacción y la revisión. Todos los autores aprueban la versión final del texto.

Disponibilidad de los datos

Los datos que respaldan los resultados de este estudio están disponibles a través del autor de correspondencia, previa solicitud razonable.

Autora para la correspondencia

Mayling Calvo-Paz
e-mail: mayling.calvo@endeporte.edu.co

Editora de sección

Profa. Dra. Monica Matilde Díaz Leiva