

**Intervenciones educativas y la salud de jóvenes universitarios:  
Una revisión sistemática**  
**Educational and health interventions in young university students:  
A systematic review**  
**Intervenções educativas e a saúde de jovens universitários:  
Uma revisão sistemática**

Quintana-Lagunas Roger  0000-0003-2519-3614

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Enfermería, Nuevo León,  
México. Doctor en Ciencias de Enfermería, profesor de tiempo parcial.  
[roger.quintanal@uanl.edu.mx](mailto:roger.quintanal@uanl.edu.mx)

\*Guevara-Valtier Milton Carlos  0000-0001-8033-5254

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Enfermería, Nuevo León,  
México. Doctor en Educación, profesor de tiempo completo. \*Autor corresponsal.  
[autor.mcg@gmail.com](mailto:autor.mcg@gmail.com)

Rueda-Sánchez Cynthia Berenice  0000-0002-4495-2455

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Enfermería, Nuevo León,  
México. Doctora en Ciencias de Enfermería, profesor de tiempo parcial.  
[cuedas@uanl.edu.mx](mailto:cuedas@uanl.edu.mx)

Paz-Morales María de Los Ángeles  0000-0002-4111-8449

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Enfermería, Nuevo León,  
México. Doctora en Educación, profesor de tiempo completo.  
[maria.pazmr@uanl.edu.mx](mailto:maria.pazmr@uanl.edu.mx)

Gutiérrez-Valverde Juana Mercedes  0000-0001-9506-5947

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Enfermería, Nuevo León,  
México. Doctora en Ciencias de Enfermería, profesor de tiempo completo.  
[Juana.gutierrezvl@uanl.edu.mx](mailto:Juana.gutierrezvl@uanl.edu.mx)

Navarro-Rodríguez Diana Cristina  0000-0002-5857-0773

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Enfermería, Nuevo León,  
México. Doctora en Ciencias de Enfermería, profesor por horas.  
[diananavarro\\_06@hotmail.com](mailto:diananavarro_06@hotmail.com)

**Recibido:** 23 de noviembre de 2023. **Aceptado:** 23 de abril de 2024.



## RESUMEN

**Introducción.** Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de retos y constantes cambios que generan afectaciones del sueño, depresión, estrés, disminución en el rendimiento escolar y deserción entre otros problemas. Las intervenciones educativas para mejorar la salud y bienestar en esta población podrían ser eficaces para mejorar la salud; sin embargo, existe un vacío de conocimiento para identificar las mejores intervenciones educativas en estudiantes universitarios eficaces para mejorar su salud.

**Objetivo.** Analizar la evidencia disponible en la literatura sobre las intervenciones educativas para mejorar las conductas de salud de jóvenes universitarios.

**Metodología.** Se siguieron las directrices de PRISMA-ScR. Se revisaron artículos publicados entre 2022 y 2023 en inglés y español. Que incluyeran intervenciones educativas realizadas a población de estudiantes universitarios.

**Resultados.** Se seleccionaron 17 artículos que informaron resultados de diversas intervenciones tanto educativas como tecnológicas. Todas fueron dirigidas a promover actitudes y/o comportamientos de estilos de vida saludables. Se identificaron diferentes intervenciones, destacando las de educación sobre alimentación, sueño, atención plena y música, así como la promoción de actividad física y herramientas digitales. El análisis demostró la importancia de abordar la salud universitaria de manera integral, considerando aspectos físicos, mentales y socioculturales. Las intervenciones basadas en la educación y conciencia representaron la mayoría, seguidas por las relacionadas con la salud mental.

**Conclusiones.** Es esencial que los profesionales de la educación y la salud aborden los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios mediante intervenciones educativas integrales, considerando las diversas esferas de salud y las diferencias culturales y regionales.

**Palabras Clave.** Estudiantes universitarios, Intervención educativa, Salud, Bienestar (DeCS).

## ABSTRACT

**Introduction.** University students are in a stage of challenges and constant changes that generate sleep disturbances, depression, stress, decreased school performance and dropout among other problems. Educational interventions to improve health and wellbeing in this population could be effective in improving health; however, there is a knowledge gap in identifying the best educational interventions for university students that are effective in improving their health.

**Objective.** analyze the evidence available in the literature on educational interventions to improve the health behaviors of young college students.



**Methods.** PRISMA-ScR guidelines were followed. Articles published between 2022 and 2023 in English and Spanish were reviewed. That included educational interventions carried out on university student population.

**Results.** Seventeen articles were selected that reported results of various educational and technological interventions. All were aimed at promoting healthy attitudes and/or lifestyle behaviors. Different interventions were identified, highlighting those on nutrition education, sleep, mindfulness and music, as well as the promotion of physical activity and digital tools. The analysis demonstrated the importance of addressing university health in a comprehensive manner, considering physical, mental and sociocultural aspects. Interventions based on education and awareness represented the majority, followed by those related to mental health.

**Conclusion.** It is essential that education and health professionals address the challenges faced by college students through comprehensive educational interventions, considering diverse health spheres and cultural and regional differences.

**Keywords.** University students, Educational intervention, Health, Wellbeing (MeSH).

## RESUMO

**Introdução.** Os estudantes universitários encontram-se num período de constante mudança e desafio, o que resulta em perturbações do sono, depressão, stress, diminuição do desempenho escolar e abandono escolar, entre outros problemas. As intervenções educativas para melhorar a saúde e o bem-estar desta população poderão ser eficazes na melhoria da saúde; no entanto, existe uma lacuna de conhecimento na identificação das melhores intervenções educativas para estudantes universitários que sejam eficazes na melhoria da sua saúde.

**Objetivo:** analisar os dados disponíveis na literatura sobre intervenções educativas para melhorar os comportamentos de saúde dos jovens universitários.

**Métodos.** As diretrizes PRISMA-ScR foram seguidas. Foram revistos artigos publicados entre 2022 e 2023 em inglês e espanhol. Incluindo intervenções educacionais entregues à população de estudantes universitários.

**Resultados.** Foram seleccionados 17 artigos que relataram resultados de várias intervenções educacionais e tecnológicas. Todos tinham como objetivo promover atitudes saudáveis e/ou comportamentos de estilo de vida. Foram identificadas diferentes intervenções, destacando-se as relativas à educação nutricional, ao sono, ao mindfulness e à música, bem como à promoção da atividade física e às ferramentas digitais. A análise demonstrou a importância de abordar a saúde universitária de uma forma holística, considerando os aspectos físicos, mentais e socioculturais. As intervenções baseadas na educação e na sensibilização representaram a maioria, seguidas das relacionadas com a saúde mental.



**Conclusões.** É essencial que os profissionais da educação e da saúde abordem os desafios enfrentados pelos estudantes universitários através de intervenções educativas abrangentes, tendo em conta os diversos domínios da saúde e as diferenças culturais e regionais.

**Palavras-chave.** Estudantes universitários, Intervenção educativa, Saúde, Bem-estar (DeCS).

## Introducción

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa del desarrollo humano en la que enfrentan diversos cambios constantes como el crecimiento físico, los cambios hormonales, el desarrollo sexual, las nuevas emociones, la expansión de las habilidades cognitivas además del desarrollo moral y de la relación (Riveros-Rosas, 2018). Esto puede ser perjudicial en la salud y puede afectar de manera biológica, psicosocial y en el rendimiento escolar. En este sentido, algunos estudios reportan la presencia de problemas del sueño, presión arterial elevada, depresión, estrés, agresividad, enojo, frustración, adicciones, procrastinación, lo que conlleva a bajar las notas y en algunos casos hasta la deserción escolar (Denollet, 2013; Singer & Klimecki, 2014). Existen enfoques específicos de educación y de enseñanza de habilidades de cuidado dirigidas a mejorar la salud en esta población vulnerable. Existen intervenciones educativas que están dirigidas a fomentar hábitos de vida saludables, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida permiten conocer un panorama de actuación más amplio en el ámbito de la educación y la salud como dos pilares fundamentales para la atención de los jóvenes universitarios mediante acciones planificadas, sistemáticas y metodológicas que conlleven a su desarrollo integral (Martin, 2008; Touriñan, 2022).

Debido a que el educador busca influir en los conocimientos de los universitarios con el fin de informar e incentivar la adopción y prácticas saludables para el mejoramiento de la calidad de vida (Menor, 2022), los programas de “Intervención Educativa” favorecen el desarrollo de competencias teórico-prácticas cuyo principal objetivo es enseñar a identificar y manejar los factores que ponen en riesgo la salud de los jóvenes universitarios.

La intervención educativa forma parte de la práctica habitual de muchos profesionales que, en sus ámbitos específicos de actuación se proponen planificar e implementar acciones que conduzcan a mejorar las oportunidades de salud en la vida de los universitarios. Tanto en el ámbito de la educación formal como en otros ámbitos, el éxito de las intervenciones que se plantean, podrían estar íntimamente ligados a su capacidad de reflexión sobre las prácticas de enseñanza y aprendizaje que puedan comprender los problemas de salud de los jóvenes universitarios (García, 2018).



El profesional de enfermería es parte del equipo multidisciplinario y debe abordar de forma integral el proceso de enseñanza-aprendizaje de la salud con el propósito integrar sus conocimientos y comprender la importancia de la educación para la salud (Norma Oficial Mexicana NOM-019-SSA3-2013, Para la práctica de enfermería en el Sistema Nacional de Salud, 2013). Objetivo. Analizar la evidencia disponible en la literatura sobre las intervenciones educativas para mejorar las conductas de salud de jóvenes universitarios.

### Metodología

Se llevó a cabo una Revisión sistemática de literatura que siguió las directrices de la declaración PRISMA-ScR extensión (Tricco *et al.*, 2018). El propósito de estas directrices es garantizar que los artículos incluidos resulten revisados en su totalidad de forma clara mediante una lista de control de 27 ítems en los que se detallan los requisitos para cada sección de los artículos (título, resumen, introducción, métodos, resultados, discusión, financiación). Esto permite evaluar una gran cantidad de información relacionada en extenso, de manera dirigida y poder identificar las lagunas del conocimiento sobre el tema. Así mismo permite realizar un diagrama de flujo de cuatro fases que detalla la inclusión / exclusión de cada artículo. La pregunta que se formuló para dar dirección a la búsqueda de la evidencia, fue la siguiente: ¿Cuáles son las intervenciones educativas que se han realizado para modificar las conductas de salud de jóvenes universitarios?

### Criterios de elegibilidad

El criterio principal de inclusión fueron estudios de diseño experimental, ensayos clínicos controlados y cuasi experimentos realizados en todos los niveles de atención y/o fuera del ámbito sanitario que evaluaron intervenciones educativas independientemente al problema de salud al que estuviera dirigido. Fue considerada como variable principal que tuvieran como propósito mejorar la calidad de vida y la atención de salud en sentido general de estudiantes universitarios de cualquier edad. Se consideraron los estudios publicados desde el año 2022 a julio 2023 en inglés y español. Artículos de intervención educativa para mejorar el conocimiento o las habilidades de formación profesional se excluyeron, así como estudios en estudiantes de otros niveles académicos y estudios que no incluyeran un componente de educación en la intervención.

### Fuente de datos

Se consultaron las bases de datos electrónicas de PubMed y Scielo, durante los meses de agosto a septiembre del 2023. Se identificaron los Descriptores de Ciencias de la Salud (DecS) para manejar



un vocabulario controlado. Posteriormente, se obtuvieron los descriptores en español e inglés y a partir de estos se seleccionaron los términos “MeSH”. Se utilizaron los operadores booleanos: Primero se agregó al historial los términos uno por uno como “MeSH y como parte del título y resumen, posteriormente se incluyeron con “OR” todos aquellos descriptores similares. Por último, se añadían con AND los descriptores de las demás variables incluidas en la pregunta de investigación. Se añadieron filtros de tiempo de (1año), de tipo de estudio (Estudios Aleatorizados Controlados) y de disponibilidad del texto (Texto completo).

Estrategia de búsqueda. Los descriptores utilizados fueron los siguientes: Education, Professional Health, Health Education, Learning Student Health, Education, Nursing, Competency-Based Education, Nursing Education; Health Gains, Health of Specific Groups, Health Status y Continuing Health Behavior. La estrategia de búsqueda que se estructuró fue la siguiente: ((“students”[Title/Abstract] OR “students”[MeSH Terms]) AND (“education, professional”[MeSH Terms] OR “professional education”[Title/Abstract] OR “health education”[Title/Abstract] OR “health education”[MeSH Terms] OR “learning”[MeSH Terms] OR “learning”[Title/Abstract] OR “education, nursing, continuing”[MeSH Terms] OR “competency based education”[Title/Abstract] OR “nursing education”[Title/Abstract] OR “education, nursing”[MeSH Terms] OR “education”[MeSH Terms] OR “education”[Title/Abstract]) AND (“health gains”[Title/Abstract] OR “health”[MeSH Terms] OR “health”[Title/Abstract] OR “health of specific groups”[Title/Abstract] OR “student health”[Title/Abstract] OR “health behavior”[Title/Abstract] OR “health behavior”[MeSH Terms] OR “health status”[MeSH Terms] OR “health status”[Title/Abstract])) AND ((y\_1[Filter]) AND (randomized controlled trial[Filter]) AND (fft[Filter])).

Selección de estudios. Se revisó el resultado de los registros que proporcionó la estrategia de búsqueda y se seleccionaron los estudios que realizaron intervenciones educativas con registros; posteriormente se procedieron a leer los títulos y resúmenes. Se excluyeron los estudios que no permitieron el acceso abierto al texto completo y se eliminaron aquellos en los que no se describieron las intervenciones para modificar las variables, a pesar de cumplir con los descriptores. Se eliminaron todos aquellos estudios que incluyeran estudiantes de educación básica, media superior y posgrado, así como estudios duplicados.

De 25 458 artículos filtrados, se creó una base de datos con 17 estudios seleccionados para organizar y analizar su inclusión, considerando las intervenciones educativas y resultados en salud. Para observar el desgaste de la muestra, ver **Figura 1**.

### Evaluación crítica

La identificación de los estudios potencialmente relevantes se llevó a cabo con la evaluación del extenso. Cada ensayo fue clasificado como: A). Cuando se cumplen los criterios, es decir de bajo



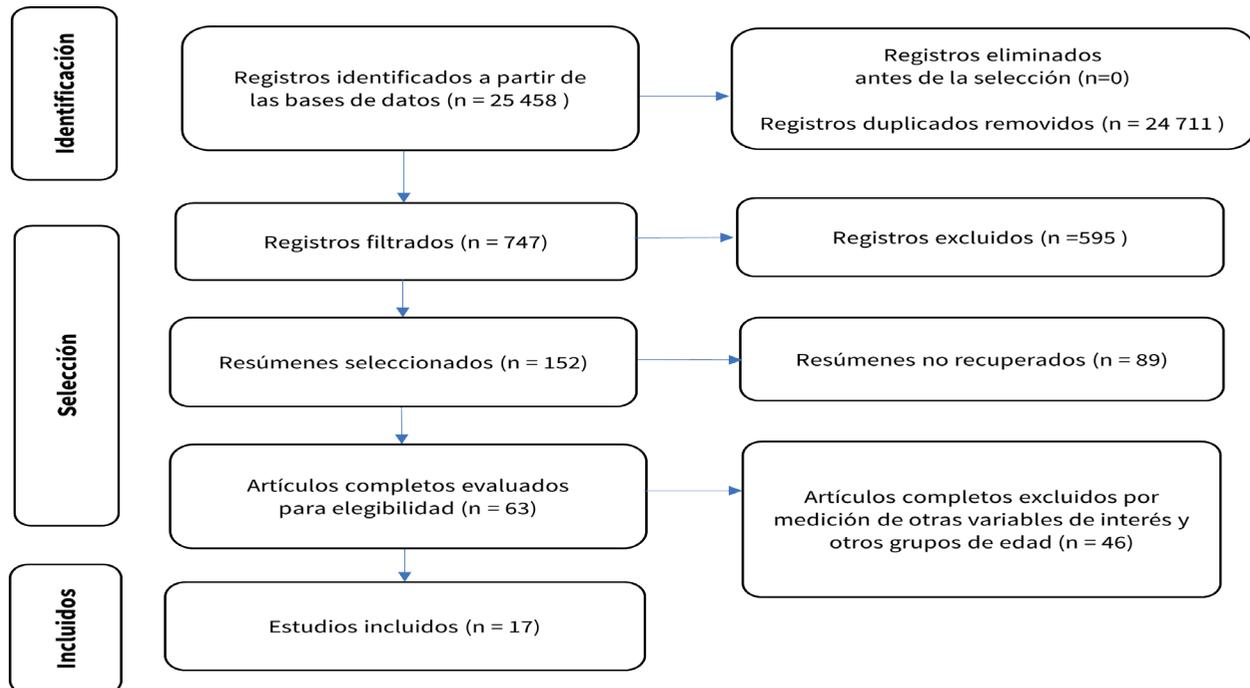
riesgo de sesgo; B) cuando se cumplen parcialmente dos o más criterios, riesgo moderado de sesgo y C) cuando uno o más criterios no se cumplen, alto riesgo de sesgo.

En el análisis de la elegibilidad no existieron discrepancias. La base de datos electrónica diseñada consideró los siguientes datos: autores, año de publicación, diseño metodológico, tipo de intervención, participantes y resultados.

## Resultados

Se llevó a cabo una revisión sistemática que siguió las directrices de la declaración PRISMA-ScR extensión (Tricco *et al.*, 2018). La estrategia de búsqueda sin filtros arrojó un total de 25 458 registros. Después de incluir los filtros de tiempo (1 año), diseño (Ensayos controlados aleatorizados, experimentos y cuasi experimentos) y disponibilidad de texto (completo), se redujo la cantidad a 747. Una vez analizados los títulos y resúmenes, se incluyeron 63 estudios a la base de datos, finalmente se incluyeron 17 en total (Figura 1). Los resultados analizados fueron en torno a los componentes de las intervenciones educativas y los resultados en la salud física, psicológica y social de los universitarios.

**Figura 1.** Identificación de estudios a través de bases de datos y registros.



Fuente. Elaboración propia.



La **Tabla 1** muestra los resultados principales de la revisión. En cuanto al lugar de realización de los estudios, se identificó una gran diversidad geográfica. Estados Unidos de Norte América (EE. UU.) lidera con 3 estudios realizados (17.6 %). Alemania, España, Japón y China le siguen con 2 estudios (11.7 % cada uno). En menor medida, Francia, Reino Unido, Países Bajos, Nigeria y Taiwán contribuyeron con un enfoque más limitado, cada uno con 1 estudio (5.88 % cada uno del total). En cuanto a las intervenciones se identificaron 4 principales categorías: intervenciones educativas y de conciencia (6), intervenciones conductuales y psicológicas (4), intervenciones tecnológicas y digitales e intervenciones de actividad física (4).

**Tabla 1.** Intervenciones que han sido estudiadas, esferas de salud y resultados significativos y no significativos de los estudios analizados.

N°	Autor	País	Intervención	Esfera salud	Sig.
1	Queroue <i>et al.</i> , 2023	Francia	Educación y consciencia	Psicológica	No
2	Schulte-Frankenfeld & Trautwein, 2022	Alemania	Conductual y psicológica	Psicológica	Sí
3	Weik <i>et al.</i> , 2023	Alemania	Tecnológica y digital	Física y Psicológica	Sí
4	Chang <i>et al.</i> , 2022	EE.UU.	Tecnológica y digital	Psicológica	No
5	Sakata <i>et al.</i> , 2022	Japón	Actividad física	Psicológica	Sí
6	Ma <i>et al.</i> , 2023	Reino Unido	Educación y de conciencia	Física y Psicológica	Sí
7	Béjar, García-Perea & Mesa-Rodríguez, 2022	España	Educación y de conciencia	Física	Sí
8	Herselman <i>et al.</i> , 2022	Australia	Conductual y psicológica	Física y Psicológica	Sí
9	Nwokenna, Sewagegn & Falade, 2022	Nigeria	Conductual y psicológica	Social	Sí
10	Bolinski <i>et al.</i> , 2022	Países Bajos	Actividad física	Psicológica	Sí
11	Ye <i>et al.</i> , 2022	China	Tecnológica y digital	Salud física	Sí
12	Lau <i>et al.</i> , 2023	China	Actividad física	Psicológica	Sí
13	Buckingham, Schroeder & Hutchinson, 2023	EE.UU.	Actividad física	Psicológica y cultural	Sí
14	Wakui <i>et al.</i> , 2023	Japón	Actividad física	Física y Psicológica	Sí
15	Liao <i>et al.</i> , 2023	Taiwan	Actividad física	Social	Sí
16	Moreno-Gómez <i>et al.</i> , 2023	España	Conductuales y psicológicas	Psicológica	Sí
17	Alsaleh, 2023	EE.UU.	Actividad física	Salud física	Sí

**Fuente.** Estudios analizados.

Nota. Nivel de Sig.  $p < .05$ .

Los 17 estudios abarcaron una amplia variedad de intervenciones dirigidas a promover estilos de vida saludables y mejorar la salud. Estas intervenciones incluyen desde educación específica sobre



aspectos como la alimentación, el sueño, hasta enfoques holísticos centrados en la atención plena y la música. Se observa un énfasis en la promoción de la actividad física, ya sea a través de sesiones educativas tradicionales o utilizando herramientas modernas como mensajes de texto de motivación. Además, se incorporan estrategias digitales, como *Apps* y plataformas online, para monitorear síntomas y fomentar hábitos saludables. El aspecto más destacado es el uso del modelo de educación deportiva y las intervenciones basadas en la atención plena, como intervenciones que abordan el bienestar físico y mental de manera integral.

En cuanto a los resultados de salud se encontró que, de los 17 estudios examinados sobre la salud y bienestar de los estudiantes universitarios, existe una distribución en diferentes intervenciones de salud, similares a la física, psicológica y sociocultural. Se identificaron de la siguiente manera: a. Intervenciones de “Actividad física”, representa el 41.1 % (7 estudios), b. Intervenciones con enfoque “Conductual y psicológica”, se investigaron en 29.41 % (4 estudios), que consideraron aspectos del bienestar mental y emocional y c. Intervenciones de “Tecnología e Innovación en salud”, con 3 artículos (11.76 %).

De manera general, se puede señalar que, se identificaron intervenciones efectivas para mejorar actitudes y comportamientos de salud de los universitarios, quienes fueron expuestos a múltiples estímulos, como mensajes de texto, consultas individuales y redes sociales. Los estudiantes mostraron un aumento significativo en la actividad física, en comparación con aquellos que sólo recibieron sesiones educativas (Alsaleh, 2023). Otro estudio reportó que la visualización de etiquetas en alimentos, como las etiquetas con semaforización, demostró influir positivamente en la elección de alimentos saludables entre los estudiantes japoneses (Wakui *et al.*, 2023). Así mismo los estudiantes que estuvieron expuestos al modelo de educación deportiva demostraron tener estilos de vida más saludables que aquellos en métodos tradicionales de enseñanza (Liao *et al.*, 2023). Por último, la atención plena reportó resultados en las mejoras significativas en la atención consciente, la inteligencia emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios (Moreno-Gómez *et al.*, 2023). Es 88.2 % de las intervenciones, es decir 15 de los 17 estudios, obtuvieron resultados significativos en las variables principales de interés.

## Discusión

El objetivo de la revisión fue analizar la evidencia disponible en la literatura sobre las intervenciones educativas para mejorar las conductas de salud de jóvenes universitarios. Dada la evidencia publicada, se identificaron intervenciones con enfoques de educación y conciencia, conductuales, tecnológicas y de actividad física eficaces para el abordaje de problemas de salud físicos, mentales y



sociales y culturales. Estos resultados señalan que las intervenciones educativas para mejorar las conductas de la salud, no se limitan a enfoques tradicionales ya que la incorporación de tecnologías modernas, como aplicaciones y plataformas en línea y en la promoción de hábitos saludables ha sido un complemento de la educación. Estos avances podrían deberse a la adaptabilidad y reconocimiento de las necesidades cambiantes de la sociedad actual y específicamente en los universitarios. Actualmente se destaca la necesidad de propiciar un escenario de educación superior interesado en el desarrollo paralelo del ser y el hacer (Guerra-Baez, 2019).

Además de la variedad de estrategias empleadas, el enfoque en el bienestar integral se incorpora en los resultados esperados de los estudios de intervención. Se observa un enfoque en intervenciones que no se centran exclusivamente en el aspecto físico, sino que también abordan la salud mental. Específicamente, técnicas como las intervenciones educativas basadas en la atención plena, las aplicaciones celulares y el uso de videos e imágenes han emergido como herramientas poderosas para abordar tanto la mente como el cuerpo de los universitarios. Esto podría deberse a la importancia de una visión holística de la persona como un ser integral en la educación. En enfermería, esto sugiere que al integrar más aspectos de la persona se interviene de una manera más completa y adecuada. Al respecto, Gluyas-Fitch *et al.* (2015), concluyeron que la educación que ha de ser impartida tiene que poseer una visión holística del estudiante para establecer una vinculación con otras esferas que nunca o poco han sido abordadas en los contextos de aprendizaje.

En el análisis detallado de los 17 estudios enfocados en intervenciones educativas se reveló una diversidad geográfica en la investigación, con estudios hechos en países como España, EE. UU., China y Alemania. Esto podría deberse a un crecimiento en la importancia que los países están otorgando a la salud y bienestar de sus estudiantes universitarios. Así mismo, no solo destacan la relevancia actual a nivel global del tema, sino que también subrayan la necesidad de comprender las diferencias culturales y regionales al abordar la salud y bienestar de los estudiantes universitarios (García-Laguna *et al.*, 2012).

## Conclusión

Los estudios de intervenciones para mejorar las conductas de salud más eficaces en estudiantes universitarios, incluyen dos o más componentes de educación, terapia conductual, uso de tecnologías y actividad física de una manera integral.



## Referencias

- Alsaleh, E. (2023). Is a combination of individual consultations, text message reminders and interaction with a Facebook page more effective than educational sessions for encouraging university students to increase their physical activity levels? *Frontiers in public health*, 11, 1098953, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1098953>
- Ballester-Martínez, O., Baños, R. & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
- Béjar, L. M., García-Perea, M. D. & Mesa-Rodríguez, P. (2022). Evaluation of an Application for Mobile Telephones (e-12HR) to Increase Adherence to the Mediterranean Diet in University Students: A Controlled, Randomized and Multicentric Study. *Nutrients*, 14(19), 4196, 1-21. <https://doi.org/10.3390/nu14194196>
- Bolinski, F., Kleiboer, A., Neijenhuijs, K., Karyotaki, E., Wiers, R., de Koning, L., Jacobi, C., Zarski, A.-C., Weisel, K. K., Cuijpers, P. & Riper, H. (2022). Challenges in Recruiting University Students for Web-Based Indicated Prevention of Depression and Anxiety: Results From a Randomized Controlled Trial (ICare Prevent). *Journal of Medical Internet Research*, 24(12), e40892, 1-21. <https://doi.org/10.2196/40892>
- Buckingham, S. L., Schroeder, T. U. & Hutchinson, J. R. (2023). Knowing Who You Are (Becoming): Effects of a university-based elder-led cultural identity program on Alaska Native students' identity development, cultural strengths, sense of community, and behavioral health. *American Journal of Orthopsychiatry*, 93(5), 389–401. <https://doi.org/10.1037/ort0000683>
- Chang, T. F. H., Ley, B. L., Ramburn, T. T., Srinivasan, S., Hariri, S., Purandare, P. & Subramaniam, B. (2022). Online Isha Upa Yoga for student mental health and well-being during COVID-19: A randomized control trial. *Applied psychology. Health and well-being*, 14(4), 1408–1428. <https://doi.org/10.1111/aphw.12341>
- Denollet, J. (2013). Interpersonal sensitivity, social inhibition, and type D personality: How and when are they associated with health? Comment on Marin and Miller (2013). *Psychological Bulletin*, 139(5), 991–997. <https://doi.org/10.1037/a0033537>
- Gluyas-Fitch, R. I., Esparza-Parga, R., Romero-Sánchez, M. C. & Barrios-Rubio, J. E. (2015). Modelo de Educación Holística: Una Propuesta para la Formación del Ser Humano. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 1-26. <https://doi.org/10.15517/aie.v15i3.20654>
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T. & Ramos-C., D.M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*, 17(2), 169-185. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacial-promociondelasalud/article/view/2041>



- Guerra-Báez, S. P. (2019). Una revisión panorámica al entrenamiento de las habilidades blandas en estudiantes universitarios. *Psicología Escolar e Educativa*, 23, e186464, 1-11. <https://doi.org/10.1590/2175-35392019016464>
- Herselman, M. F., Bailey, S., Deo, P., Zhou, X.-F., Gunn, K. M. & Bobrovskaya, L. (2022). The Effects of Walnuts and Academic Stress on Mental Health, General Well-Being and the Gut Microbiota in a Sample of University Students: A Randomised Clinical Trial. *Nutrients*, 14(22), 4776, 1-35. <https://doi.org/10.3390/nu14224776>
- Lau, S. S. S., Leung, S. S. K., Wong, J. W. C., Lee, T. C. P., Cartwright, S. R., Wong, J. T. C., Man, J., Cheung, E. & Choi, R. P. W. (2023). Brief repeated virtual nature contact for three weeks boosts university students' nature connectedness and psychological and physiological health during the COVID-19 pandemic: A pilot study. *Frontiers in Public Health*, 10, 1057020, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1057020>
- Liao, C.-C., Hsu, C.-H., Kuo, K.-P., Luo, Y.-J. & Kao, C.-C. (2023). Ability of the Sport Education Model to Promote Healthy Lifestyles in University Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2174, 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032174>
- Ma, J., Williams, J. M., Morris, P. G. & Chan, S. W. Y. (2023). Effectiveness of a mindful nature walking intervention on sleep quality and mood in university students during Covid-19: A randomised control study. *EXPLORE*, 19(3), 405–416. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.08.004>
- Queroue, M., Pouymayou, A., Pereira, E., Tzourio, C., González-Caballero, J. L. & Montagni, I. (2023). An interactive video increasing French students' mental health literacy: a mixed-methods randomized controlled pilot study. *Health Promotion International*, 38(4), daab202. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab202>
- Martin, A. J. (2008). Enhancing student motivation and engagement: The effects of a multidimensional intervention. *Contemporary Educational Psychology*, 33(2), 239-269. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2006.11.003>
- Matus-López, P. (2018). La práctica profesional del interventor educativo: ámbitos y funciones. *Educere La Revista Venezolana de Educación*, 22(73), 561-575. <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/educere/article/view/13491>
- Moreno-Gómez, A., Luna, P., García-Diego, C., Rodríguez-Donaire, A. & Cejudo, J. (2023). Exploring the effects of a mindfulness-based intervention in university students: MindKinder adult version program (MK-A). *Evaluation and Program Planning*, 97, 102252. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2023.102252>
- Norma Oficial Mexicana NOM-019-SSA3-2013, Para la práctica de enfermería en el Sistema Nacional de Salud. (2013). *Diario Oficial de la Federación*. Secretaría de Gobernación [SEGOB]. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5312523&fecha=02/09/2013#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5312523&fecha=02/09/2013#gsc.tab=0)



- Nwokenna, E. N., Sewagegn, A. A. & Falade, T. A. (2022). Effect of educational music intervention on emotion regulation skills of first-year university music education students. *Medicine*, 101(47), e32041, 1-6. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032041>
- Riveros-Rosas, A. (2018). Los estudiantes universitarios: vulnerabilidad, atención e en su desarrollo. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 19(1). <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n1.a6>
- Sakata, M., Toyomoto, R., Yoshida, K., Luo, Y., Nakagami, Y., Uwatoko, T., Shimamoto, T., Tajika, A., Suga, H., Ito, H., Sumi, M., Muto, T., Ito, M., Ichikawa, H., Ikegawa, M., Shiraishi, N., Watanabe, T., Sahker, E., Ogawa, Y., Hollon, S. D., Collins, L. M., Watkins, E. R., Wason, J., Horikoshi, M., Iwami, T. & Furukawa, T. A. (2022). Components of smartphone cognitive-behavioural therapy for subthreshold depression among 1093 university students: a factorial trial. *BMJ Mental Health*, 25(e1), e18–e25. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300455>
- Schulte-Frankenfeld, P. M. & Trautwein, F.-M. (2022). App-based mindfulness meditation reduces perceived stress and improves self-regulation in working university students: A randomised controlled trial. *Applied psychology. Health and Well-being*, 14(4), 1151–1171. <https://doi.org/10.1111/aphw.12328>
- Singer, T. & Klimecki, O. (2014). Empaty and Compassion. *Current Biology*, 24(18). R875-R878. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., Lewin, S., Godfrey, C. M., Macdonald, M. T., Langlois, E. V., Soares-Weiser, K., Moriarty, J., Clifford, T., Tunçalp, Ö. & Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Weik, U., Shankar-Subramanian, S., Sämann, T., Wöstmann, B., Margraf-Stiksrud, J. & Deinzer, R. (2023). “You should brush your teeth better”: a randomized controlled trial comparing best-possible versus as-usual toothbrushing. *BMC Oral Health*, 23, 456, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12903-023-03127-3>
- Wakui, N., Matsuoka, R., Togawa, C., Ichikawa, K., Kagi, H., Watanabe, M., Ikarashi, N., Yamamura, M., Shirozu, S. & Machida, Y. (2023). Effectiveness of Displaying Traffic Light Food Labels on the Front of Food Packages in Japanese University Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1806, 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031806>
- Ye, Y., Zhao, F., Sun, S., Xiong, J. & Zheng, G. (2022). The effect of Baduanjin exercise on health-related physical fitness of college students: A randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 10, 965544, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.965544>