



Desarrollo vocacional y elección de carrera: implicaciones en la promoción de estilos de vida activos y saludables en estudiantes de nivelación universitaria

Vocational development and career choice: implications for promoting active and healthy lifestyles among university-level students

Autores

Harol Marcial Castillo Del Valle¹
 Mariana Noemi Medina Suárez¹
 Ana Aurora Zavala Morales²
 Diana Jacqueline Chiliquina Burgos²
 Galo Omar Valarezo Villacrés³

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador)

² Ministerio de Educación, Deporte y Cultura (Ecuador)

³ Instituto Superior Tecnológico Tecnocuatoriano (Ecuador)

Autor de correspondencia:

Harol Marcial Castillo Del Valle
 hcastillo@upse.edu.ec

Recibido: 08-03-26

Aceptado: 01-04-26

Cómo citar en APA

Castillo Del Valle, H. M., Medina Suarez, M. N., Zavala Morales, A. A., Chiliquina Burgos, D. J., & Valarezo Villacrés, G. O. (2026). Desarrollo vocacional y elección de carrera: implicaciones en la promoción de estilos de vida activos y saludables en estudiantes de nivelación universitaria. *Retos*, 78, 948-960. <https://doi.org/10.47197/retos.v78.118970>

Resumen

Introducción: El desarrollo vocacional y la elección de carrera representan procesos clave en la transición hacia la educación superior y se relacionan con el bienestar integral del estudiantado. A su vez, los estilos de vida saludables influyen en la adaptación académica y en la salud física y psicológica.

Objetivo: El estudio analizó la relación entre el desarrollo vocacional, la elección de carrera y la promoción de estilos de vida activos y saludables en estudiantes de nivelación universitaria.

Metodología: La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por ciento ochenta estudiantes de nivelación universitaria seleccionados mediante muestreo intencional. La recolección de información se realizó mediante un cuestionario estructurado que evaluó desarrollo vocacional, claridad en la elección de carrera y estilos de vida saludables. Los datos se analizaron mediante procedimientos estadísticos descriptivos y correlacionales.

Resultados: Los resultados mostraron niveles moderados de desarrollo vocacional y estilos de vida saludables en la mayoría de los estudiantes. Asimismo, se identificó una relación positiva entre el desarrollo vocacional y la claridad en la elección de carrera, así como una asociación significativa entre el desarrollo vocacional y la adopción de hábitos vinculados con la actividad física y el bienestar general.

Discusión: Los hallazgos coincidieron con investigaciones previas que señalan que la claridad vocacional se relaciona con mayores niveles de bienestar y organización de hábitos saludables en estudiantes universitarios.

Conclusiones: El desarrollo vocacional se relaciona con la adopción de estilos de vida saludables en estudiantes de nivelación universitaria.

Palabras clave

Actividad física; desarrollo vocacional; elección de carrera; estudiantes universitarios; estilos de vida saludables.

Abstract

Introduction: Vocational development and career choice represent key processes in the transition to higher education and are related to students' overall well-being. At the same time, healthy lifestyles influence academic adaptation and students' physical and psychological health.

Objective: The study analyzed the relationship between vocational development, career choice, and the promotion of active and healthy lifestyles among university leveling students.

Methodology: The research was conducted under a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional design and a correlational scope. The sample consisted of one hundred eighty university leveling students selected through intentional sampling. Data collection was carried out using a structured questionnaire that assessed vocational development, clarity in career choice, and healthy lifestyles. The data were analyzed using descriptive and correlational statistical procedures.

Results: The results showed moderate levels of vocational development and healthy lifestyles among most students. A positive relationship was identified between vocational development and clarity in career choice, as well as a significant association between vocational development and the adoption of habits related to physical activity and general well-being.

Discussion: The findings were consistent with previous research indicating that vocational clarity is associated with higher levels of well-being and better organization of healthy habits among university students.

Conclusions: Vocational development is related to the adoption of healthy lifestyles among university leveling students.

Keywords

Career choice; healthy lifestyles; physical activity; university students; vocational development.

Introducción

La transición hacia la educación superior constituye una etapa decisiva en el desarrollo personal, académico y profesional de los jóvenes. Durante este periodo, los estudiantes enfrentan procesos complejos relacionados con la definición de metas profesionales, la construcción de su identidad vocacional y la adopción de hábitos de vida que influyen en su bienestar integral. En este contexto, el desarrollo vocacional y la elección de carrera no solo representan decisiones académicas, sino también procesos vinculados con factores psicológicos, sociales y conductuales que impactan la salud y la calidad de vida de los estudiantes. Diversos estudios señalan que las decisiones vocacionales están asociadas con variables como la autoeficacia, la adaptabilidad de carrera, el apoyo social y las expectativas personales, elementos que influyen en la manera en que los estudiantes enfrentan su formación y proyectan su futuro profesional (Anyango et al., 2024; Kholifah et al., 2025; Pham et al., 2024; Salim et al., 2023).

El desarrollo vocacional se entiende como un proceso dinámico que involucra la exploración de intereses, habilidades y valores personales en relación con el entorno educativo y laboral. Este proceso cobra especial relevancia en los primeros años de formación universitaria, particularmente en programas de nivelación o transición académica, donde los estudiantes consolidan decisiones relacionadas con su trayectoria profesional. Investigaciones recientes destacan que la autoeficacia en la toma de decisiones vocacionales y la adaptabilidad de carrera influyen significativamente en la seguridad con la que los estudiantes eligen su profesión y en su bienestar psicológico (Ouyang et al., 2025; Soares & Taveira, 2024). Asimismo, se ha demostrado que programas de orientación vocacional pueden fortalecer la claridad profesional y mejorar los procesos de toma de decisiones en estudiantes que se encuentran en etapas iniciales de su formación académica (Quiroga et al., 2020). En esta línea, estudios recientes han comenzado a evidenciar que el desarrollo de la identidad vocacional y el sentido de propósito académico se relacionan positivamente con indicadores de bienestar y estilos de vida saludables en población universitaria, sugiriendo que los procesos de construcción de carrera pueden influir en conductas de autocuidado y salud (Duffy et al., 2016; Hirschi, 2012; Santana et al., 2020).

Paralelamente, la literatura científica ha evidenciado que la etapa universitaria coincide con cambios importantes en los estilos de vida de los jóvenes, lo que puede repercutir en su salud física y mental. Los estudiantes suelen experimentar modificaciones en sus hábitos de alimentación, niveles de actividad física y patrones de descanso, factores que influyen directamente en su bienestar general. Diversas investigaciones reportan que la adopción de estilos de vida sedentarios y la reducción de la actividad física se asocian con mayores niveles de estrés, ansiedad y deterioro de la salud mental en población universitaria (Barbosa et al., 2024; Buizza et al., 2022). En este sentido, promover estilos de vida activos y saludables en estudiantes universitarios constituye una prioridad para las instituciones de educación superior, debido a su impacto en el rendimiento académico, la salud y la calidad de vida.

La actividad física se reconoce como uno de los principales factores protectores para la salud durante la etapa universitaria. Estudios recientes muestran que los estudiantes que mantienen niveles adecuados de actividad física presentan menores niveles de estrés, mejor recuperación psicológica y mayor rendimiento académico (Teuber et al., 2024). Asimismo, la práctica regular de ejercicio físico y la adopción de hábitos saludables se relacionan con mejores indicadores de bienestar psicológico, calidad de vida y funcionamiento cognitivo (Lalović et al., 2025; Vasco et al., 2025). Investigaciones adicionales señalan que los hábitos de alimentación saludable y la práctica de actividad física se encuentran estrechamente vinculados con la salud integral de los estudiantes universitarios (Lonati et al., 2024; Sansone et al., 2025). De manera complementaria, investigaciones internacionales han señalado que los entornos educativos que integran la promoción de la salud con el desarrollo personal y académico favorecen la adopción sostenida de estilos de vida activos, especialmente cuando se articulan con procesos de formación integral y orientación vocacional (American College Health Association, 2022; World Health Organization, 2021).

A pesar de la creciente evidencia sobre la importancia de los estilos de vida saludables en la población universitaria, algunos estudios advierten que muchos estudiantes presentan comportamientos sedentarios, escasa práctica de actividad física y hábitos alimentarios poco saludables. Estos factores, combinados con las demandas académicas y los procesos de adaptación a la vida universitaria, pueden afectar negativamente su bienestar físico y emocional (Lucini et al., 2024). De hecho, revisiones sistemáticas recientes han señalado que la promoción de hábitos saludables en estudiantes universitarios constituye



un componente fundamental de las estrategias de salud pública orientadas a la prevención de enfermedades y al fortalecimiento del bienestar en etapas tempranas de la vida adulta (Puente et al., 2024; Yuan et al., 2024).

En este contexto, resulta relevante considerar que el desarrollo vocacional y la elección de carrera también pueden influir en la adopción de estilos de vida saludables. Algunos enfoques teóricos sugieren que los estudiantes que presentan mayor claridad vocacional, motivación académica y sentido de propósito tienden a desarrollar conductas más saludables y a mostrar mayores niveles de bienestar psicológico (Wang & Zhang, 2025). En concordancia, la literatura sobre “calling” o vocación ha demostrado que los estudiantes con mayor sentido de propósito vital presentan mejores comportamientos de salud, mayor adherencia a hábitos saludables y menor riesgo de conductas nocivas, evidenciando la conexión entre desarrollo vocacional y bienestar integral (Duffy et al., 2012; Dik et al., 2015). Asimismo, la relación entre la motivación académica, la identidad profesional y el bienestar estudiantil ha sido objeto de creciente interés en la investigación educativa y psicológica, especialmente en el marco de enfoques que integran el desarrollo personal con la promoción de la salud en contextos universitarios.

Por otra parte, diversos estudios han señalado que factores como el apoyo social, la autoeficacia y la exploración vocacional influyen de manera significativa en la manera en que los estudiantes enfrentan las decisiones relacionadas con su futuro profesional (Pham et al., 2024; Salim et al., 2023). Estas variables también se relacionan con la adaptación al entorno universitario y con la capacidad de los estudiantes para desarrollar hábitos de vida que favorezcan su bienestar integral. En este sentido, modelos contemporáneos de desarrollo de carrera, como la teoría de construcción de carrera, han planteado que la adaptabilidad y los recursos personales no solo inciden en la toma de decisiones vocacionales, sino también en la regulación de comportamientos saludables y en la resiliencia frente a demandas académicas (Rudolph et al., 2017; Savickas & Porfeli, 2012). En consecuencia, comprender la interacción entre el desarrollo vocacional, la elección de carrera y los estilos de vida saludables resulta fundamental para diseñar estrategias educativas que promuevan tanto el éxito académico como la salud de los estudiantes.

A pesar de los avances en la investigación sobre orientación vocacional y promoción de la salud en el ámbito universitario, la literatura evidencia que estos temas suelen abordarse de manera independiente. Por un lado, existen numerosos estudios centrados en la toma de decisiones vocacionales y la adaptabilidad de carrera; por otro, investigaciones orientadas a analizar los estilos de vida y la actividad física en estudiantes universitarios. Sin embargo, aún se observa un vacío de conocimiento en relación con la integración de ambos enfoques, particularmente en estudiantes que se encuentran en programas de nivelación universitaria o en procesos de transición hacia la educación superior. Este vacío resulta relevante, ya que la etapa de nivelación representa un momento crítico en el que los estudiantes consolidan su identidad académica, toman decisiones vocacionales y establecen hábitos de vida que pueden influir en su bienestar a largo plazo.

En este sentido, abordar de manera conjunta el desarrollo vocacional y la promoción de estilos de vida saludables permite comprender con mayor profundidad los factores que influyen en el bienestar y la formación integral de los estudiantes universitarios. Desde una perspectiva educativa, este enfoque contribuye a fortalecer programas institucionales orientados al acompañamiento estudiantil, la orientación vocacional y la promoción de la salud en el ámbito universitario. Asimismo, proporciona evidencia científica que puede orientar la implementación de estrategias pedagógicas y de bienestar dirigidas a mejorar la experiencia educativa y la calidad de vida de los estudiantes.

Considerando estos antecedentes, la presente investigación se propone analizar la relación entre el desarrollo vocacional, la elección de carrera y la promoción de estilos de vida activos y saludables en estudiantes de nivelación universitaria. En particular, el estudio busca identificar los factores asociados al proceso de elección profesional y examinar cómo estos se vinculan con la adopción de hábitos relacionados con la actividad física y el bienestar general. De este modo, el objetivo de la investigación consiste en comprender las implicaciones del desarrollo vocacional en la promoción de estilos de vida saludables en estudiantes que se encuentran en las etapas iniciales de su formación universitaria, con el propósito de aportar evidencia que contribuya al diseño de estrategias educativas y de salud orientadas al bienestar integral del estudiantado.



Método

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que se orientó a la medición objetiva de variables relacionadas con el desarrollo vocacional, la elección de carrera y los estilos de vida activos y saludables en estudiantes de nivelación universitaria. Este enfoque permitió analizar la relación entre dichas variables mediante procedimientos estadísticos y la recolección sistemática de datos empíricos. Según Hernández et al. (2014), el enfoque cuantitativo se caracteriza por la utilización de instrumentos estandarizados y el análisis estadístico para describir fenómenos y establecer relaciones entre variables. De manera complementaria, Bisquerra (2009) señala que la investigación cuantitativa resulta pertinente cuando se busca medir comportamientos, actitudes o percepciones dentro de un grupo poblacional específico, permitiendo obtener resultados generalizables.

En cuanto al tipo de investigación, el estudio se clasificó como no experimental, ya que las variables fueron observadas en su contexto natural sin manipulación deliberada por parte del investigador. En este tipo de estudios, el investigador se limita a analizar los fenómenos tal como ocurren en la realidad educativa o social (Hernández et al., 2014). En el presente caso, se analizaron las percepciones y hábitos de los estudiantes respecto al desarrollo vocacional, la elección de carrera y los estilos de vida saludables sin intervenir en dichos procesos.

El diseño de investigación fue transversal, dado que los datos se recolectaron en un único momento temporal con el propósito de describir el estado de las variables estudiadas y analizar las relaciones existentes entre ellas. Los diseños transversales permiten examinar simultáneamente diferentes variables dentro de una población específica y constituyen una estrategia frecuente en investigaciones educativas y sociales (Hernández et al., 2014).

Respecto al nivel o alcance de la investigación, el estudio se desarrolló con un alcance correlacional, ya que buscó determinar la relación existente entre el desarrollo vocacional, la elección de carrera y la adopción de estilos de vida activos y saludables en estudiantes de nivelación universitaria. Las investigaciones correlacionales tienen como propósito identificar asociaciones entre variables sin establecer necesariamente relaciones causales directas (Bisquerra, 2009). En este sentido, el estudio permitió analizar cómo las variables vocacionales se vinculan con comportamientos relacionados con la salud y el bienestar estudiantil.

Participantes

La población del estudio estuvo conformada por estudiantes matriculados en programas de nivelación universitaria en una institución de educación superior durante el período académico correspondiente al año de estudio. La población total estuvo integrada por 320 estudiantes, distribuidos en diferentes áreas de formación inicial.

Debido a la viabilidad del estudio y a la disponibilidad de acceso a los participantes, se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, seleccionando aquellos estudiantes que cumplieran con los criterios establecidos para participar en la investigación. Según Bisquerra (2009), este tipo de muestreo es frecuente en investigaciones educativas cuando el investigador selecciona participantes que poseen características relevantes para el estudio.

La muestra final estuvo conformada por 180 estudiantes, quienes aceptaron participar voluntariamente en la investigación y completaron los instrumentos de recolección de datos.

Tabla 1. Distribución de la muestra según variables sociodemográficas

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	104	57.8 %
	Masculino	76	42.2 %
Edad	17-18 años	68	37.8 %
	19-20 años	82	45.6 %
	21 años o más	30	16.6 %
Área académica	Ciencias de la salud	54	30.0 %
	Ciencias sociales	61	33.9 %
	Ingeniería y tecnología	65	36.1 %

La selección de la muestra se justificó por la pertinencia de analizar estudiantes que se encuentran en la etapa inicial de su formación universitaria, momento en el cual se consolidan procesos de exploración vocacional y elección de carrera, así como la adopción de hábitos de vida que pueden influir en su bienestar académico y personal.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en programas de nivelación universitaria.
- Estudiantes con edades comprendidas entre 17 y 25 años.
- Estudiantes que aceptaron participar voluntariamente mediante consentimiento informado.
- Estudiantes que completaron la totalidad de los instrumentos aplicados.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no completaron los cuestionarios en su totalidad.
- Estudiantes que no pertenecían al programa de nivelación universitaria.
- Estudiantes que decidieron retirarse del estudio durante el proceso de recolección de datos.

Procedimiento

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo mediante varias fases metodológicas, que permitieron garantizar la organización y rigurosidad del proceso investigativo.

Fase 1. Revisión teórica y diseño del estudio. En esta etapa se realizó una revisión de la literatura científica relacionada con el desarrollo vocacional, la elección de carrera y los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Posteriormente se definieron las variables del estudio, el diseño metodológico y los instrumentos de recolección de datos.

Fase 2. Diseño y validación de los instrumentos. Para la recolección de la información se empleó un cuestionario estructurado, compuesto por tres secciones principales:

- Escala de desarrollo vocacional y elección de carrera, orientada a evaluar aspectos como la claridad vocacional, la autoeficacia en la toma de decisiones profesionales y la exploración de opciones académicas.
- Escala de estilos de vida saludables, que evaluó dimensiones relacionadas con actividad física, hábitos de alimentación, descanso y bienestar general.
- Cuestionario sociodemográfico, destinado a recoger información básica de los participantes.

El cuestionario utilizado fue de elaboración propia, diseñado específicamente para el contexto del estudio, tomando como base constructos teóricos ampliamente validados en la literatura científica. En particular, la escala de desarrollo vocacional se fundamentó en los aportes de la teoría de construcción de carrera (Savickas, 2013) y en instrumentos como la Career Adapt-Abilities Scale, mientras que la escala de estilos de vida saludables se estructuró considerando indicadores utilizados en estudios internacionales sobre conducta de salud en población universitaria, como el Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP). La adaptación de estos referentes permitió asegurar la pertinencia conceptual de los ítems en relación con las variables estudiadas.

La validez de contenido del instrumento fue evaluada mediante juicio de expertos, en el cual participaron cinco especialistas en orientación educativa y metodología de la investigación. Los expertos analizaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems, realizando sugerencias para mejorar la redacción y adecuación del instrumento.

Posteriormente se realizó una prueba piloto con un grupo de 30 estudiantes con características similares a la muestra del estudio. Esta fase permitió evaluar la comprensión de los ítems y estimar la confiabilidad del instrumento.

La confiabilidad del cuestionario se determinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor global de 0.89, lo cual indica un nivel alto de consistencia interna del instrumento, según los criterios establecidos en la literatura metodológica (Hernández et al., 2014).



Fase 3. Recolección de datos. Una vez validados los instrumentos, se procedió a la aplicación del cuestionario a los estudiantes seleccionados. La aplicación se realizó en modalidad presencial durante el horario académico, previa explicación de los objetivos del estudio y la obtención del consentimiento informado de los participantes.

Fase 4. Organización de la base de datos. Los cuestionarios completados fueron revisados y posteriormente codificados para la construcción de una base de datos digital, lo cual permitió realizar el procesamiento estadístico de la información.

Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó mediante procedimientos estadísticos utilizando un software especializado para el procesamiento de información cuantitativa.

Específicamente, se empleó el software estadístico IBM SPSS Statistics versión 26, ampliamente utilizado en investigaciones en ciencias sociales y educativas por su capacidad para realizar análisis descriptivos e inferenciales con alta precisión y confiabilidad.

En primer lugar, se efectuó un análisis descriptivo, con el propósito de caracterizar a los participantes y describir el comportamiento de las variables estudiadas. Para ello se calcularon frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar.

Posteriormente, se realizó un análisis correlacional, con el fin de examinar la relación entre las variables principales del estudio: desarrollo vocacional, elección de carrera y estilos de vida activos y saludables. Para este propósito se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson, técnica estadística utilizada para determinar el grado de asociación entre variables cuantitativas.

Previo al análisis correlacional, se verificaron los supuestos de normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk, así como la homogeneidad de varianzas, con el fin de garantizar la pertinencia del uso de estadísticos paramétricos. En los casos en que no se cumplió el supuesto de normalidad, se consideró el uso del coeficiente de correlación de Spearman como alternativa no paramétrica.

Este análisis permitió identificar si existe relación entre la claridad vocacional, la autoeficacia en la elección de carrera y la adopción de hábitos saludables en los estudiantes de nivelación universitaria, lo cual se encuentra directamente vinculado con los objetivos planteados en la investigación.

Finalmente, los resultados obtenidos fueron interpretados a la luz del marco teórico revisado, con el propósito de comprender las implicaciones del desarrollo vocacional en la promoción de estilos de vida saludables en el contexto de la educación superior.

Resultados

Los resultados del estudio se presentan en coherencia con los objetivos planteados en la investigación, orientados a analizar la relación entre el desarrollo vocacional, la elección de carrera y la promoción de estilos de vida activos y saludables en estudiantes de nivelación universitaria. El análisis se estructura en tres niveles: en primer lugar, la descripción de las variables principales del estudio; en segundo lugar, el análisis de los niveles de desarrollo vocacional y estilos de vida saludables; y finalmente, el análisis correlacional entre dichas variables.

El procesamiento estadístico permite caracterizar el comportamiento de los estudiantes en relación con los factores vocacionales y los hábitos asociados al bienestar físico y psicológico.

Caracterización general de las variables de estudio

Se realiza inicialmente un análisis descriptivo de las variables principales: desarrollo vocacional, elección de carrera y estilos de vida saludables. Para ello se calculan medidas de tendencia central y dispersión con el propósito de comprender la distribución de las puntuaciones obtenidas por los participantes, lo cual se presenta en la Tabla 2.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables principales del estudio

Variable	Media	Desviación estándar	Valor mínimo	Valor máximo
Desarrollo vocacional	3.82	0.64	2.10	4.90
Claridad en la elección de carrera	3.76	0.71	2.00	4.85
Estilos de vida saludables	3.45	0.68	1.90	4.70
Actividad física	3.32	0.75	1.80	4.65
Hábitos de bienestar general	3.57	0.69	2.00	4.80

Los resultados indican que el desarrollo vocacional presenta una media de 3.82, lo cual refleja un nivel moderadamente alto de claridad en relación con los intereses profesionales y la planificación académica de los estudiantes. Este resultado sugiere que la mayoría de los participantes manifiesta cierto grado de seguridad respecto a sus decisiones vocacionales, aunque aún se encuentran en un proceso de exploración propio de la etapa inicial de la educación superior.

En cuanto a la claridad en la elección de carrera, se observa una media de 3.76, lo cual indica que los estudiantes muestran una percepción relativamente definida respecto a la carrera que desean cursar. Sin embargo, la desviación estándar revela cierta variabilidad entre los participantes, lo que sugiere que un grupo de estudiantes aún presenta dudas o indecisión vocacional.

Por otra parte, los estilos de vida saludables presentan una media de 3.45, lo que refleja un nivel moderado en la adopción de hábitos relacionados con la salud. Este resultado evidencia que, aunque los estudiantes manifiestan conductas positivas en algunos aspectos, todavía existen áreas susceptibles de fortalecimiento, especialmente en lo relacionado con la actividad física.

La variable actividad física presenta una media de 3.32, siendo una de las dimensiones con valores relativamente más bajos dentro del conjunto analizado. Este resultado sugiere que la práctica regular de actividad física aún no se encuentra plenamente consolidada en la rutina de los estudiantes de nivelación universitaria.

Niveles de desarrollo vocacional en los estudiantes

Con el propósito de comprender con mayor precisión el comportamiento de la variable desarrollo vocacional, se realizó una clasificación de los resultados en tres niveles: bajo, medio y alto y se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3. Niveles de desarrollo vocacional en estudiantes de nivelación universitaria

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	15.6 %
Medio	97	53.9 %
Alto	55	30.5 %
Total	180	100 %

Los resultados muestran que más de la mitad de los estudiantes (53.9 %) se ubica en un nivel medio de desarrollo vocacional, lo cual indica que se encuentran en una etapa de consolidación de sus intereses profesionales y de clarificación de sus metas académicas.

El 30.5 % de los estudiantes presenta un nivel alto de desarrollo vocacional, lo que sugiere que este grupo manifiesta mayor seguridad respecto a la carrera elegida y evidencia un proceso de planificación más definido en relación con su futuro profesional.

Por otro lado, el 15.6 % de los participantes presenta un nivel bajo de desarrollo vocacional, lo cual evidencia que aún existen estudiantes que experimentan dificultades para identificar sus intereses profesionales o que presentan indecisión en la elección de carrera. Este resultado destaca la importancia de fortalecer programas de orientación vocacional en los primeros niveles de la educación superior.

Niveles de estilos de vida saludables

A fin de analizar el comportamiento de los estudiantes en relación con sus hábitos de vida, se clasificaron los resultados en tres niveles: bajo, medio y alto, lo cual se detalla en la Tabla 4.

Tabla 4. Niveles de estilos de vida saludables en estudiantes

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	39	21.7 %
Medio	102	56.7 %
Alto	39	21.6 %
Total	180	100 %

Los resultados indican que el 56.7 % de los estudiantes presenta un nivel medio de estilos de vida saludables, lo que sugiere que mantienen algunos hábitos positivos relacionados con la salud, aunque estos no se encuentran plenamente consolidados.

Asimismo, el 21.6 % de los participantes se ubica en un nivel alto, lo que evidencia la existencia de un grupo de estudiantes que mantiene conductas consistentes relacionadas con la actividad física, el descanso adecuado y el bienestar general.

Por otra parte, el 21.7 % de los estudiantes presenta un nivel bajo de estilos de vida saludables, lo cual refleja la presencia de comportamientos sedentarios o hábitos que podrían afectar su bienestar físico y psicológico.

Relación entre desarrollo vocacional y estilos de vida saludables

Con el propósito de dar respuesta al objetivo principal de la investigación, se realizó un análisis correlacional mediante el coeficiente de correlación de Pearson, con el fin de identificar la relación entre el desarrollo vocacional, la elección de carrera y los estilos de vida saludables, todo lo cual se muestra en la Tabla 5.

Tabla 5. Correlación entre desarrollo vocacional, elección de carrera y estilos de vida saludables

Variables	Desarrollo vocacional	Elección de carrera	Estilos de vida saludables
Desarrollo vocacional	1	.68	.42
Elección de carrera	.68	1	.39
Estilos de vida saludables	.42	.39	1

Los resultados del análisis correlacional muestran una correlación positiva moderada entre desarrollo vocacional y elección de carrera ($r = .68$). Este resultado indica que los estudiantes que presentan mayor claridad vocacional también manifiestan mayor seguridad respecto a la carrera que desean cursar.

Asimismo, se observa una correlación positiva entre desarrollo vocacional y estilos de vida saludables ($r = .42$). Este resultado sugiere que los estudiantes que poseen mayor claridad en sus metas profesionales tienden a adoptar hábitos más saludables relacionados con su bienestar general.

De igual manera, se identifica una correlación positiva entre elección de carrera y estilos de vida saludables ($r = .39$), lo cual indica que la seguridad en la elección profesional se asocia con una mayor predisposición hacia comportamientos saludables.

Relación entre desarrollo vocacional y actividad física

Con el fin de profundizar en el análisis de los hábitos relacionados con la salud, se examinó la relación entre el desarrollo vocacional y la práctica de actividad física, detallándola en la Tabla 6.

Tabla 6. Correlación entre desarrollo vocacional y actividad física

Variables	Desarrollo vocacional	Actividad física
Desarrollo vocacional	1	.37
Actividad física	.37	1

Los resultados muestran una correlación positiva entre desarrollo vocacional y actividad física ($r = .37$), lo que indica que los estudiantes con mayor claridad respecto a su futuro profesional tienden a participar con mayor frecuencia en actividades físicas o deportivas.

Este resultado sugiere que la claridad vocacional y la motivación académica pueden relacionarse con la adopción de comportamientos saludables, posiblemente debido a una mayor organización personal, sentido de propósito y planificación del tiempo.

Discusión

En primer lugar, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes se ubica en un nivel medio de desarrollo vocacional, lo que indica que se encuentran en una etapa de consolidación de sus intereses profesionales y metas académicas. Este hallazgo se relaciona con lo planteado por Soares & Taveira (2024), quienes sostienen que la etapa inicial de la formación universitaria se caracteriza por un proceso progresivo de adaptación vocacional en el que los estudiantes exploran opciones profesionales, redefinen expectativas y fortalecen su identidad académica. De manera similar, Ouyang et al. (2025) señalan que la adaptabilidad de carrera constituye un factor clave en el bienestar estudiantil, ya que permite a los estudiantes afrontar las demandas del entorno educativo mientras desarrollan claridad respecto a su futuro profesional.

La presencia de niveles moderados de desarrollo vocacional también coincide con lo expuesto por Quiroga et al. (2020), quienes destacan que los programas de orientación vocacional contribuyen significativamente al fortalecimiento de la toma de decisiones profesionales en estudiantes que se encuentran en etapas iniciales de formación. En este sentido, los resultados del presente estudio reflejan que los estudiantes de nivelación universitaria se encuentran en un proceso activo de exploración vocacional, lo cual resulta coherente con la naturaleza transicional de esta etapa educativa.

Asimismo, los resultados evidencian que una proporción significativa de estudiantes presenta claridad en la elección de carrera, lo cual se relaciona estrechamente con el nivel de desarrollo vocacional. Esta relación se confirma mediante el análisis correlacional, que muestra una asociación positiva entre ambas variables. Este hallazgo se encuentra en consonancia con investigaciones previas que destacan el papel de la autoeficacia y la exploración vocacional en la toma de decisiones profesionales. En particular, Pham et al. (2024) indican que la exploración de opciones académicas y el apoyo social influyen directamente en la confianza que los estudiantes desarrollan al elegir una carrera profesional. De igual forma, Salim et al. (2023) señalan que la autoeficacia en la toma de decisiones vocacionales actúa como un mediador fundamental en el desarrollo de la adaptabilidad profesional.

Otro aspecto relevante identificado en los resultados se relaciona con los niveles de estilos de vida saludables en los estudiantes de nivelación universitaria. Los datos muestran que la mayoría de los participantes presenta un nivel medio en esta variable, lo cual indica que los estudiantes adoptan algunos hábitos saludables, aunque estos no se encuentran completamente consolidados. Este resultado coincide con lo reportado por Lucini et al. (2024), quienes destacan que la etapa universitaria se caracteriza por cambios significativos en los hábitos de vida de los estudiantes, particularmente en aspectos relacionados con la actividad física, la alimentación y el manejo del estrés.

En esta misma línea, Lonati et al. (2024) señalan que los estudiantes universitarios suelen experimentar modificaciones en sus rutinas diarias debido a las exigencias académicas, lo que influye en la adopción de hábitos de vida que pueden favorecer o afectar su bienestar. Los resultados del presente estudio reflejan esta dinámica, ya que los niveles moderados de estilos de vida saludables evidencian la coexistencia de comportamientos positivos con otros que aún requieren fortalecimiento.

Un hallazgo particularmente relevante del estudio es la relación positiva identificada entre el desarrollo vocacional y los estilos de vida saludables. Esta asociación sugiere que los estudiantes que poseen mayor claridad respecto a su futuro profesional tienden a manifestar comportamientos más orientados al bienestar físico y psicológico. Este resultado se relaciona con lo planteado por Wang & Zhang (2025), quienes sostienen que la motivación académica y el sentido de propósito profesional se vinculan con mayores niveles de bienestar y con la adopción de hábitos de vida saludables.

De manera complementaria, investigaciones recientes destacan que el bienestar psicológico y la claridad vocacional se encuentran estrechamente relacionados con la forma en que los estudiantes organizan su vida académica y personal. En este sentido, Anyango et al. (2024) señalan que la autoeficacia en

la toma de decisiones profesionales influye en la capacidad de los estudiantes para establecer metas claras y adoptar comportamientos coherentes con su desarrollo personal y profesional.

La relación observada entre desarrollo vocacional y actividad física constituye otro aspecto relevante del estudio. Los resultados muestran una correlación positiva entre ambas variables, lo cual indica que los estudiantes con mayor claridad vocacional presentan una mayor predisposición hacia la práctica de actividad física. Este hallazgo coincide con lo reportado por Teuber et al. (2024), quienes evidencian que la actividad física se asocia con niveles más altos de bienestar psicológico, menor estrés académico y mejores indicadores de rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Asimismo, Lalović et al. (2025) destacan que la práctica regular de actividad física contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios, ya que favorece el equilibrio entre las demandas académicas y el bienestar personal. Los resultados obtenidos en el presente estudio refuerzan esta perspectiva al mostrar que los estudiantes con mayor claridad en sus metas profesionales tienden a desarrollar hábitos más activos y saludables.

Por otra parte, la presencia de un grupo de estudiantes con niveles bajos de estilos de vida saludables refleja la persistencia de comportamientos sedentarios dentro de la población universitaria. Este resultado se relaciona con lo reportado por Barbosa et al. (2024), quienes indican que la falta de actividad física y el sedentarismo se asocian con mayores niveles de estrés y deterioro de la salud mental en estudiantes universitarios. De igual manera, Buizza et al. (2022) destacan que los cambios en los estilos de vida durante la etapa universitaria pueden generar efectos negativos en la salud mental si no se implementan estrategias adecuadas de promoción del bienestar.

Los resultados del presente estudio también se relacionan con revisiones recientes que enfatizan la importancia de promover estilos de vida saludables en el contexto universitario. Puente et al. (2024) señalan que las instituciones de educación superior desempeñan un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables entre los estudiantes, ya que estos influyen directamente en el rendimiento académico y en el bienestar integral. En esta misma línea, Vasco et al. (2025) destacan que la combinación de actividad física y hábitos nutricionales adecuados contribuye significativamente al bienestar psicológico y al desempeño cognitivo de los estudiantes universitarios.

Adicionalmente, los resultados del estudio se encuentran en consonancia con la revisión sistemática realizada por Yuan et al. (2024), quienes concluyen que las intervenciones orientadas a promover la actividad física en estudiantes universitarios generan beneficios significativos en términos de salud física, bienestar psicológico y calidad de vida. Este hallazgo refuerza la importancia de integrar estrategias de promoción de la salud dentro de los programas educativos dirigidos a estudiantes que se encuentran en etapas iniciales de su formación universitaria.

Por otro lado, la relación entre desarrollo vocacional y bienestar estudiantil también se vincula con investigaciones que destacan el papel de la autoeficacia y la motivación académica en la construcción de proyectos de vida saludables. Kholifah et al. (2025) señalan que los estudiantes que presentan mayor autoeficacia en la toma de decisiones profesionales desarrollan una mayor confianza en sus capacidades y muestran una mayor disposición hacia el logro de metas personales y académicas. Esta dinámica contribuye a fortalecer comportamientos orientados al bienestar integral.

En conjunto, los resultados del estudio evidencian que el desarrollo vocacional no se limita exclusivamente al ámbito de la orientación profesional, sino que también se relaciona con aspectos más amplios del bienestar estudiantil. La claridad en la elección de carrera, la planificación académica y la construcción de metas profesionales se vinculan con la adopción de hábitos de vida que favorecen la salud física y psicológica de los estudiantes.

Desde una perspectiva educativa, estos hallazgos resaltan la importancia de integrar programas de orientación vocacional con estrategias de promoción de la salud en el ámbito universitario. La etapa de nivelación universitaria representa un momento clave para fortalecer tanto la identidad profesional como los hábitos de vida de los estudiantes, ya que durante este periodo se establecen patrones de comportamiento que pueden influir en su desarrollo académico y personal a largo plazo.

En este sentido, el estudio aporta evidencia que permite comprender la relación entre los procesos vocacionales y los estilos de vida saludables en estudiantes que se encuentran en las primeras etapas de la educación superior. Los resultados evidencian que el desarrollo vocacional se asocia positivamente con



la adopción de comportamientos orientados al bienestar, lo cual refuerza la necesidad de promover enfoques educativos integrales que consideren simultáneamente la formación académica, el desarrollo personal y la salud de los estudiantes.

Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la relación entre el desarrollo vocacional, la elección de carrera y la promoción de estilos de vida activos y saludables en estudiantes de nivelación universitaria. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los participantes se ubicó en un nivel medio de desarrollo vocacional, lo que confirma que esta etapa constituye un periodo de consolidación de intereses profesionales, metas académicas e identidad vocacional. Esto resalta la importancia de fortalecer los procesos de orientación y acompañamiento en los primeros momentos de la vida universitaria.

Asimismo, se comprobó que la claridad en la elección de carrera se relacionó significativamente con el desarrollo vocacional. Los estudiantes con mayor claridad respecto a sus metas profesionales mostraron mayor seguridad en sus decisiones académicas, lo que indica que el fortalecimiento vocacional favorece una mejor adaptación al contexto universitario y una toma de decisiones más consistente.

En relación con los estilos de vida saludables, los resultados mostraron niveles moderados en la población estudiada. Aunque se identificaron hábitos positivos en parte de los estudiantes, también se evidenciaron debilidades, especialmente en la práctica regular de actividad física. Esto sugiere que la transición hacia la educación superior influye en la organización de rutinas y en la adopción de conductas vinculadas con el bienestar.

Uno de los hallazgos centrales del estudio fue la identificación de una relación positiva entre el desarrollo vocacional y los estilos de vida saludables. Los estudiantes con mayor claridad vocacional tendieron a presentar conductas más orientadas al autocuidado, al bienestar físico y al equilibrio psicológico. De forma específica, también se encontró una relación positiva entre el desarrollo vocacional y la práctica de actividad física, lo que sugiere que el sentido de propósito y la planificación personal favorecen hábitos más saludables.

En conjunto, los resultados permiten concluir que el desarrollo vocacional no solo influye en la elección de carrera, sino también en la configuración de hábitos de vida relacionados con el bienestar integral del estudiante. Por ello, la orientación vocacional y la promoción de la salud no deben abordarse de manera separada, sino como componentes complementarios dentro de la formación universitaria.

Desde el punto de vista aplicado, esta investigación aporta evidencia para el diseño de estrategias institucionales que integren orientación vocacional, bienestar estudiantil y promoción de estilos de vida activos y saludables. Este tipo de acciones puede contribuir a mejorar la adaptación universitaria, el bienestar personal y la formación integral de los estudiantes de nivelación.

Finalmente, se recomienda continuar investigando esta relación en otros contextos educativos y mediante diseños longitudinales que permitan observar la evolución del desarrollo vocacional y de los hábitos saludables a lo largo de la trayectoria universitaria. También sería pertinente incorporar variables como salud mental, motivación académica y rendimiento académico para ampliar la comprensión del bienestar estudiantil.

Referencias

- American College Health Association. (2022). National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Executive Summary Spring 2022. ACHA.
- Anyango, E., Adama, E., Brown, J., & Ngune, I. (2024). An examination of the career decision-making self-efficacy of final-year nursing students. *Nurse Education Today*, 138, 106196. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106196>
- Barbosa, B., Menezes, L., De Paula, W., Dos Santos, C., Leandro, E., Días, E., Silva, C., De Carvalho, F., Neri, L., Saraiva, L., & Meireles, A. (2024). Sedentary behavior is associated with the mental health of

- university students during the Covid-19 pandemic, and not practicing physical activity accentuates its adverse effects: Cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, 1860. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19345-5>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Brown, C., Richardson, K., Halil, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(418). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Buizza, C., Bazzoli, L., & Ghilardi, A. (2022). Changes in college students mental health and lifestyle during the COVID-19 pandemic: A systematic review of longitudinal studies. *Adolescent Research Review*, 7, 537–550. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00192-7>
- Dik, B., Duffy, R., & Eldridge, B. (2015). Calling and vocation in career counseling: Recommendations for promoting meaningful work. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(6), 424–432. <https://doi.org/10.1037/pro0000055>
- Duffy, R., Dik, B., & Steger, M. (2012). Calling and work-related outcomes: Career commitment as a mediator. *Journal of Vocational Behavior*, 78(2), 210–218. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.09.013>
- Duffy, R. D., Allan, B. A., Autin, K. L., & Bott, E. M. (2016). Calling and life satisfaction: It's not about having it, it's about living it. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 42–52. <https://doi.org/10.1037/a0030635>
- Ekman, A., Pennbrant, S., Sterner, A., Forsberg, E., Hedén, L., Nunstedt, H., Sundler, A., Larsson, M., Ahlstrand, I., Andersson, H., Lood, Q., & Hallgren, J. (2024). Health promoting resources and lifestyle factors among higher education students in healthcare and social work programmes: A survey with a longitudinal multicentre design. *BMC Public Health*, 24, 3097. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20506-9>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40(4), 369–383. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.700506>
- Kholifah, N., Nurtanto, M., Mutohhari, F., Hamid, M., Mutiara, I., Setiawan, D., & Saputro, I. (2025). Factors influencing student career choice in vocational education in Indonesia: A mediating effect of self-efficacy. *Social Sciences & Humanities Open*, 11, 101369. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101369>
- Lalović, L., Živković, D., Došić, A., Cicović, V., Cicović, B., Pavlović, B., & Pantelić, S. (2025). Physical activity, BMI, and their effects on university students' quality of life. *Healthcare*, 13(15), 1880. <https://doi.org/10.3390/healthcare13151880>
- Lonati, E., Cazzaniga, E., Adorni, R., Zanatta, F., Belingheri, M., Colleoni, M., Riva, M., Steca, P., & Palestini, P. (2024). Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 626. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>
- Lucini, D., Luconi, E., Giovanelli, L., Marano, G., Bernardelli, G., Guidetti, R., Morello, E., Cribellati, S., Brambilla, M., & Biganzoli, E. (2024). Assessing lifestyle in a large cohort of undergraduate students: Significance of stress, exercise and nutrition. *Nutrients*, 16(24), 4339. <https://doi.org/10.3390/nu16244339>
- Ouyang, W., Shu, X., & Fu, R. (2025). How career adaptability affects university students' job search behavior and subjective well-being: The role of career choice optimistic bias. *BMC Psychology*, 13(1290). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03652-6>
- Pham, M., Lam, B., & Bui, A. (2024). Career exploration and its influence on the relationship between self-efficacy and career choice: The moderating role of social support. *Heliyon*, 10(11). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31808>
- Puente, S., Prada, C., Benítez, J., & Fernández, E. (2024). Promotion of healthy habits in university students: Literature review. *Healthcare*, 12(10), 993. <https://doi.org/10.3390/healthcare12100993>
- Quiroga, M., & Flores, D., Cantú, R., Eraña, I., & López, M. (2020). Effects of a vocational program on professional orientation. *Heliyon*, 6(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03860>



- Rudolph, C., Lavigne, K., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17–34. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>
- Salim, R., Istiasih, M., Rumlatur, N., & Situmorang, D. (2023). The role of career decision self-efficacy as a mediator of peer support on students' career adaptability. *Heliyon*, 9(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14911>
- Sansone, V., Angelillo, S., Paduano, G., D'Antonio, G., Pelullo, C., & Di Giuseppe, G. (2025). Physical activity and Mediterranean diet: A focus on university students' habits. *Nutrients*, 17(18), 2951. <https://doi.org/10.3390/nu17182951>
- Santana, L., Feliciano, L., & Jiménez, A. (2020). Desarrollo vocacional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 389, 123–147.
- Savickas, M., & Porfeli, E. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Soares, J., & Taveira, M. (2024). Career adaptation in higher education: A study with non-working and working students. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1314663>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(598). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Vasco, P., Allocca, S., Casella, C., Colecchia, F., Ruberto, M., Mancini, N., Casillo, M., Messina, A., Monda, M., Messina, G., Monda, V., Monda, A., Moscatelli, F., & Polito, R. (2025). Nutrition and physical activity in the university population: A scoping review of combined impacts on psychological well-being, cognitive performance, and quality of life. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(4), 374. <https://doi.org/10.3390/jfmk10040374>
- Wang, R., & Zhang, H. (2025). Integrating positive psychology principles in vocational education: A new approach to boosting student well-being and academic motivation. *Acta Psychologica*, 254. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104834>
- World Health Organization. (2021). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. WHO
- Yuan, F., Peng, S., Khairani, A., & Liang, J. (2024). A systematic review and meta-analysis of the efficacy of physical activity interventions among university students. *Sustainability*, 16(4), 1369. <https://doi.org/10.3390/su16041369>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Harol Marcial Castillo Del Valle	hcastillo@upse.edu.ec	Autor/a
Mariana Noemí Medina Suarez	mmedina2614@upse.edu.ec	Autor/a
Ana Aurora Zavala Morales	ana.zavala@educacion.gob.ec	Autor/a
Diana Jacqueline Chiliburga Burgos	diana.chiliburga@educacion.gob.ec	Autor/a
Galo Omar Valarezo Villacrés	gvalarezo@istte.edu.ec	Autor/a