

Efectos de la mentoría universitaria basada en el juego sobre la motivación hacia el autocuidado en estudiantes de bachillerato con sobrepeso: una revisión sistemática

Effects of game-based university mentoring on motivation for self-care in overweight high school students: a systematic review

Karla Guadalupe Ponce Vicencio, Iara Yazmín Hernández Fernández, Ángel Camila Rubio Martínez, Dra. Gabriela Clemente Martínez*

Resumen

El sobrepeso y la obesidad en estudiantes de bachillerato representan un problema de salud pública relevante en México, donde más del 40 % de los adolescentes presentan estas condiciones. Durante esta etapa, el incremento en la autonomía para la elección de alimentos y la disminución de la actividad física favorecen el aumento de peso, por lo que el desarrollo de hábitos de autocuidado depende en gran medida de la motivación personal más que del acceso a información. En este contexto, la mentoría universitaria entre pares y las estrategias educativas basadas en el juego han surgido como alternativas innovadoras para fortalecer el compromiso y la participación activa de los estudiantes. El objetivo de este estudio fue revisar sistemáticamente la literatura científica sobre la efectividad de la mentoría universitaria basada en el juego para promover la motivación hacia el autocuidado en estudiantes de bachillerato con sobrepeso, en comparación con otras estrategias de acompañamiento educativo. Se realizó una revisión bibliográfica sistemática conforme a las directrices de la declaración PRISMA, utilizando bases de datos internacionales y términos clave relacionados con obesidad, juegos, mentoría y motivación personal. Los resultados mostraron que la gamificación tuvo un efecto positivo en la motivación hacia la actividad física, destacando los componentes competitivos como los más eficaces (85 %), seguidos del apoyo social (75 %) y la colaboración grupal (70 %). Estos hallazgos sugieren que la mentoría universitaria basada en el juego es una estrategia prometedora para fomentar hábitos de autocuidado y estilos de vida saludables en adolescentes, aunque se requiere mayor investigación para definir las condiciones óptimas de su implementación en el ámbito escolar.

Palabras clave: mentoría universitaria; gamificación educativa; autocuidado; sobrepeso y obesidad; motivación en adolescentes

Correspondencia: gclemente@docentes.uat.edu.mx

Fecha de recepción: 08/julio/2025 | **Fecha de aceptación:** 02/octubre/2025 | **Fecha de publicación:** 26/marzo/2026

*Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Abstract

Overweight and obesity among high school students represent a significant public health problem in Mexico, where more than 40% of adolescents are affected by these conditions. During this stage, increased autonomy in food choices and decreased physical activity contribute to weight gain; therefore, the development of self-care habits depends largely on personal motivation rather than mere access to information. In this context, peer university mentoring and game-based educational strategies have emerged as innovative alternatives to strengthen student engagement and active participation. The objective of this study was to systematically review the scientific literature on the effectiveness of game-based university mentoring in promoting motivation for self-care among overweight high school students, compared with other educational support strategies. A systematic literature review was conducted in accordance with PRISMA guidelines, using international databases and key terms related to obesity, games, mentoring, and personal motivation. The results showed that gamification had a positive effect on motivation toward physical activity, with competitive components being the most effective (85%), followed by social support (75%) and group collaboration (70%). These findings suggest that game-based university mentoring is a promising strategy for fostering self-care habits and healthy lifestyles in adolescents; however, further research is needed to define the optimal conditions for its implementation in the school setting.

Keywords: university mentoring; educational gamification; self-care; overweight and obesity; adolescent motivation





“Efectos de la mentoría universitaria basada en el juego sobre la motivación hacia el autocuidado en estudiantes de bachillerato con sobrepeso: una revisión sistemática”

Autores: Ponce Vicencio Karla Guadalupe, Hernández Fernández Iara Yazmin, Rubio Martínez Angel Camila

Asesora: Dra. Gabriela Clemente Martínez
Universidad Autónoma de Tamaulipas

INTRODUCCIÓN

En México, más del 40% de los estudiantes de bachillerato presentan sobrepeso u obesidad. Durante esta etapa, los adolescentes adquieren mayor autonomía para elegir alimentos y disminuyen su actividad física, lo que aumenta el riesgo de ganar peso. El desarrollo de hábitos de autocuidado depende fuertemente de la motivación, no solo de la información.

La mentoría entre pares y las estrategias basadas en el juego pueden incrementar la participación, el sentido de competencia y el compromiso personal, facilitando la adopción sostenida de conductas saludables.

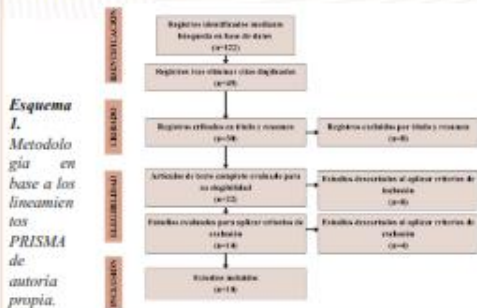
OBJETIVO

Revisar sistemáticamente la literatura científica sobre la efectividad de la mentoría universitaria basada en el juego para promover la motivación hacia el autocuidado en estudiantes de bachillerato con sobrepeso, en comparación con otras estrategias de acompañamiento educativo.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló como una revisión bibliográfica sistemática siguiendo las directrices de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

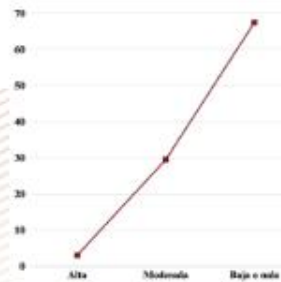
La estrategia de búsqueda de investigación se centró en las siguientes palabras clave: *Obesity, overweight, metabolic syndrome, games, mentoring, personal motivation and habits.*



RESULTADOS

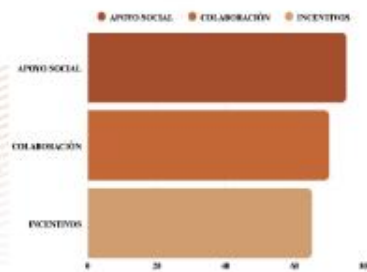
La gamificación demostró un efecto positivo en la motivación hacia la actividad física. Los componentes competitivos fueron los más eficaces (85%), seguidos del apoyo social (75%) y la colaboración grupal (70%), lo que confirma su utilidad como estrategia innovadora para fomentar hábitos saludables en adolescentes.

NIVEL DE MOTIVACIÓN PARA PERDER PESO



Gráfica 1. Nivel de motivación para la pérdida de peso (fuente de autoría propia)

INTERVENCIONES CON GAMIFICACIÓN



Gráfica 2. Intervenciones con gamificación (fuente de autoría propia)

CONCLUSIONES

La evidencia indica que el sobrepeso y la obesidad en bachilleres requieren estrategias que fortalezcan la motivación hacia el autocuidado, más allá de solo informar. La mentoría universitaria con elementos de juego es una opción prometedora, pues fomenta participación y acompañamiento entre pares. Bien diseñada, puede mejorar la adherencia a hábitos saludables y promover estilos de vida sostenibles, aunque aún se necesita más investigación sobre las condiciones que optimizan su efectividad escolar.

BIBLIOGRAFÍA

Al-Momani, M. A., et al. (2023). Knowledge, attitudes, and practices regarding dietary supplement use among Jordanian university students: A cross-sectional study. *Helvion*, 9(5), e14736. Baek, Y. J., Choi, B. Y., Lee, S. H., & Park, S. (2020). Smartphone use time and content type associated with dietary habits among adolescents. *Public Health Nutrition*, 23(5), 823-835. Carson, R. L., et al. (2021). Teacher-level factors associated with the implementation of physical activity practices in elementary schools: A cross-sectional study. *JAMA Network Open*, 4(7), e2114206. Coyle, C., et al. (2020). School lunch promotion strategies and food sales in middle schools: A pilot study. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1798-1807. Hollis-Hansen, K., Skidman, J., O'Donnell, A., & Epstein, L. H. (2021). Medical students' prior weight management counseling experiences and confidence to treat patients with overweight or obesity. *Preventive Medicine Reports*, 22, 101411. Hu, C., et al. (2022). Motivations, barriers, and self-regulation strategies for weight