

## ARTÍCULO

# SATISFACCIÓN DE NECESIDADES: UNA APLICACIÓN DE LA PIRÁMIDE DE MASLOW ENTRE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA PRIVADA DE SANTA CRUZ

*Needs satisfaction: a Maslow's pyramid application among Universidad Tecnológica Privada de Santa Cruz students*

Por:

**María Angélica Aguilar Márquez**

**Centro de Investigación Científica UTEPSA**

ORCID: 0009-0004-1956-2780

maguilarmarquez@gmail.com

## RESUMEN

Un tema fundamental para los estudiantes que inician sus conocimientos en economía es reconocer que los individuos tienen necesidades infinitas y recursos limitados. Maslow planteaba una jerarquización de las necesidades desde las más básicas a las más complejas. Esta investigación buscó medir el nivel de satisfacción de esas necesidades entre los estudiantes de la Universidad Tecnológica de Santa Cruz (UTEPSA) que asistieron en el primer turno de la mañana durante el módulo 1 del primer semestre de 2024. El estudio es descriptivo, no experimental, utiliza la investigación documental para la revisión teórica y la de campo, con la aplicación de un cuestionario en 369 encuestas, correspondientes a una población de 1,735 estudiantes.

Los resultados obtenidos indican un alto grado de satisfacción (entre 83% y 90%) en las necesidades de afiliación, reconocimiento y autorrealización. Las necesidades básicas y de seguridad, en cambio, mostraron un menor grado de satisfacción (36.2% y 76%, respectivamente). Las diferencias encontradas en cuanto a la satisfacción de necesidades más complejas en un mayor número de estudiantes con respecto a las más sencillas, permite concluir que el grupo analizado busca y consigue satisfacer las necesidades que se encuentran en los niveles superiores de la pirámide, aunque no satisfagan u obtengan una menor satisfacción en necesidades más esenciales. Este hallazgo es consistente con los cuestionamientos que se hicieron al planteamiento de Maslow en el sentido que no es necesario cumplir con las necesidades más básicas para aspirar o cumplir los objetivos que caracterizan a las necesidades más complejas.

**PALABRAS CLAVE:** *necesidades, satisfacción, Maslow*

### ABSTRACT

A fundamental issue for students beginning their knowledge in economics is recognizing that individuals have infinite needs and limited resources. Maslow proposed a hierarchy of needs from the most basic to the most complex. This research sought to measure the level of satisfaction of these needs among UTEPSA students who attended the first morning shift during module 1 of the first semester of 2024. The study is descriptive, not experimental. It combines documentary research for theoretical issues and field research, with the application of a questionnaire in 369 surveys, corresponding to a population of 1,735 students.

The results obtained indicate a high degree of satisfaction (between 83% and 90%) in the needs of affiliation, recognition and self-realization. Basic and security needs, on the other hand, showed a lower degree of satisfaction (36.2% and 76%, respectively). The differences found in terms of the satisfaction of more complex needs in a greater number of students with respect to the simpler ones, allows to conclude that the analyzed group seeks and manages to satisfy the needs that are found in the upper levels of the pyramid even if they do not satisfy or obtain less satisfaction in more essential needs. This finding is consistent with the questions raised about Maslow's approach in the sense that it is not necessary to meet the most basic needs to aspire to or meet the objectives that characterize the most complex needs.

**KEYWORDS:** *needs, satisfaction, Maslow*

## 1. INTRODUCCIÓN

Una necesidad se define como la carencia de algo. Todos los seres humanos tienen necesidades, que se caracterizan por ser infinitas. Existen varias formas de clasificar las necesidades; una de ellas, que continúa teniendo relevancia teórica en la actualidad pertenece a Abraham Maslow.

El pensamiento de Maslow se basaba en la idea de que las personas son seres motivados por necesidades que buscan satisfacer. Su enfoque resaltó la importancia del crecimiento personal, la creatividad y la autorrealización, en contraste con las perspectivas conductistas y psicoanalíticas predominantes de la época (Del Popolo, 2023).

La pirámide de Maslow trata de explicar qué factores impulsan la conducta humana. Jerarquiza las necesidades y facilita la comprensión de las motivaciones individuales y grupales (Gómez, 2024). Consta de "cinco niveles que están ordenados jerárquicamente según las necesidades humanas que tienen todas las personas" (Sevilla, 2024).

Los cinco niveles de la pirámide de Maslow se ordenan según la siguiente jerarquía:

- **Necesidades fisiológicas/biológicas.** Son requisitos biológicos para la supervivencia humana. Si no se satisfacen, el cuerpo humano no puede funcionar de manera óptima (Monsalvo, 2022). Se conocen también como de supervivencia, algunos ejemplos son respirar, beber agua, alimentarse, dormir y vestirse (García Allen, 2024). Maslow proponía que para continuar con los demás niveles primero se debe completar este, ya que las demás necesidades se vuelven paulatinamente más complejas.

- **Necesidades de seguridad y protección.** Según el Instituto Europeo de Posgrado (2019), esta sección de la pirámide está relacionada con el orden y seguridad para no sentir miedo: “La gente quiere control y orden en sus vidas, quiere experimentar orden, previsibilidad y control en sus vidas. Estas necesidades pueden ser satisfechas por la familia y la sociedad” (Monsalvo, 2022). Suelen encontrarse en esta categoría la seguridad física, la salud, tener un hogar, un empleo, entre otros (García Allen, 2024).
  - **Necesidades de afiliación.** En este nivel se busca sentirse integrado en la sociedad y crear vínculos interpersonales, ya que las personas intentan ir más allá del ámbito individual. Ejemplos de estas necesidades pueden ser hacer amigos, tener pareja, formar una familia, recibir y dar afecto (Instituto Europeo de Posgrado, 2019).
  - **Necesidades de estima o reconocimiento.** De acuerdo con el Instituto Europeo de Posgrado (2019), estas necesidades se relacionan con la confianza y la reputación. La primera se relaciona con la autoestima y la segunda, con el respeto que se percibe de los demás. Cuando las personas satisfacen esta necesidad, se sienten seguras de sí mismas y sienten que valen dentro de la sociedad (García Allen, 2024).
  - **Necesidades de autorrealización.** Las personas autorrealizadas son conscientes de sí mismas, preocupadas por el crecimiento personal, menos preocupadas por las opiniones de los demás e interesadas en desarrollar su potencial (Monsalvo, 2022). Se relacionan con esta necesidad el crecimiento personal, la autoexpresión y la búsqueda de creatividad.
- En la actualidad, muchas instituciones educativas y organizaciones continúan presentando el modelo piramidal como una base válida en el diseño de estrategias de intervención a nivel laboral, educativo, o incluso clínico. Entre sus principales aplicaciones se pueden destacar (Gómez, 2024):
- Ayuda a las personas a establecer metas y a buscar un propósito más allá de las necesidades básicas.
  - Es útil para la gestión de recursos humanos ya que, al entender las necesidades de los empleados, las organizaciones pueden crear entornos laborales más satisfactorios, mejorar la retención del talento y promover el bienestar general en el lugar.
  - En el marketing, permite identificar el tipo de necesidades que un determinado producto satisfará. Si las campañas se enfocaran, por ejemplo, en las necesidades básicas o superiores.
- El planteamiento de Maslow no estuvo exento de críticas y cuestionamientos. Se centraron principalmente en su falta de fundamento empírico y su estructura simplista (Sánchez, 2023):
- La idea de que las personas están motivadas a satisfacer un escalón a la vez es simplista. No existe evidencia, aun en la observación directa, de que una necesidad debe estar completamente satisfecha antes de pasar a la del nivel superior. Las personas pueden estar motivadas por las necesidades de orden superior, independientemente del grado en que se satisfagan sus necesidades de orden inferior.
  - Maslow considera las necesidades como algo estático, pero en realidad son dinámicas.

- No todas las personas son capaces o se interesan en satisfacer las necesidades de alto orden.

En línea con lo anterior, Madero (2022), en un estudio sobre la percepción de la jerarquía de las necesidades concluye que “la jerarquía de las diversas necesidades de Maslow es sensible a la percepción de cada uno de los participantes y pueden variar de acuerdo con el contexto que se estén desarrollando, sin embargo, no se muestra un comportamiento piramidal, sino que las necesidades de reconocimiento y sociales son las más predominantes”.

Méndez y Rojas (2024), para el caso de México, relacionan la satisfacción de necesidades con un indicador de satisfacción con la vida, disponible para ese país. Los autores encontraron que las necesidades de pertenencia podrían ser más importantes y con mayores grados de satisfacción. Asimismo, estudio identifica que “no se sigue la premisa de la pirámide, ni la propuesta de Maslow” y que “las necesidades con mayor gratificación son las de estima (80%), autorrealización (77.9%), amor y pertenencia (76.28%), seguridad (44.2%) y las fisiológicas (18.1%)”.

En este contexto, como parte de la asignatura de Fundamentos de Economía de primer semestre de la Facultad de Ciencias Empresariales de la UTEPSA, en el estudio de conceptos económicos, esta investigación se orientó a enlazar los aspectos teóricos planteados por Maslow con la satisfacción de necesidades de un grupo concreto de jóvenes. En este contexto, el problema que se investigó es: ¿cuál es el grado de satisfacción de necesidades, en el marco de la pirámide de Maslow, de los estudiantes de la UTEPSA que asisten a la universidad en el horario de 07:15 a 10:00?

El objetivo general de esta investigación fue determinar si los estudiantes de la UTEPSA que asistieron en el citado horario lograron satisfacer sus necesidades según la pirámide de Maslow. Los objetivos específicos fueron los siguientes:

- Conocer el concepto económico de necesidad y su clasificación según Maslow.
- Realizar una encuesta a los estudiantes de la universidad UTEPSA que asistieron en el horario de 07:15 a 10:00 (módulo 1, primer semestre de 2024).
- Analizar los resultados de la encuesta y extraer conclusiones

Esta investigación fue importante para los estudiantes de la asignatura de Fundamentos de Economía porque les permitió asimilar el concepto de necesidad, distinguir las necesidades que tienen los seres humanos y poner en práctica, a través de trabajo de campo, los conocimientos sobre su clasificación según Maslow. Motivó su análisis crítico, al encontrar respuestas diferentes al planteamiento teórico.

Desde el punto de vista de los resultados, se obtuvo información que permitió analizar e identificar cómo los estudiantes de la universidad cumplen sus necesidades y cómo les ayudan a la realización de sus objetivos.

## **Materiales y método**

Para responder a la pregunta formulada en la definición del problema y cumplir con los objetivos planteados, se definió llevar a cabo un estudio de tipo descriptivo, ya que pretende encontrar el cumplimiento o no de las necesidades de un

cierto grupo de estudiantes en la universidad en un momento determinado. Es también un estudio cuantitativo de tipo no experimental, que combina la investigación documental y de campo. Se empleó la técnica de trabajo de campo con el cuestionario como instrumento.

La jefatura de la carrera de Ingeniería Comercial proporcionó el número de estudiantes de la UTEPSA que asistieron a la universidad en el horario de 7:15 a 10:00 durante el módulo 1 del primer semestre de 2024. Un total de 1,735 estudiantes conformó la población estudiada.

Para obtener el tamaño de muestra se empleó la calculadora de tamaño de muestras de Survey Monkey (<https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>). Con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, la muestra requerida fue de 315 encuestas.

El cuestionario se desarrolló con base en los cinco escalones de la pirámide de Maslow. Se trabajó con los estudiantes de la asignatura, primero en hojas en borrador para formular de manera clara las preguntas, para posteriormente usar la aplicación formularios de Google.

La primera parte del cuestionario relevó información sobre las características generales de los encuestados como su sexo, el semestre que se encontraban cursando y la facultad. La segunda parte se centró en indagar la satisfacción de necesidades considerando cada uno de los peldaños de la pirámide de Maslow. Se consideraron dos preguntas que abordaron las necesidades básicas: el número de comidas diarias que consumieron los estudiantes por día y si durmieron al menos siete horas, ambas variables en promedio y durante la última semana. Si los encuestados reportaban

menos de siete horas de sueño, se les consultó las razones por las que habrían dormido esa cantidad de horas.

Con respecto a la necesidad de seguridad, se indagó si los estudiantes perciben seguridad en las instalaciones de la universidad aplicando la escala de “Likert” con los valores extremos de “nada seguro” y “totalmente seguro”. Asimismo, en el tema de salud, se consultó si poseen un seguro médico individual o familiar.

La necesidad de relacionamiento se examinó preguntando si los estudiantes tienen una o más personas en la universidad en quien pueden confiar. El reconocimiento se capturó con la opinión del estudiante sobre si su docente valora sus esfuerzos o no y, finalmente, la autorrealización se midió consultando si la carrera que están estudiando contribuye a sus objetivos de vida, en este caso también con una escala de “Likert”.

Es importante destacar que la claridad y el lenguaje de las preguntas y cuan apropiadas podrían ser en el entorno de la universidad se discutieron con los estudiantes y con la jefatura de carrera. La versión final del cuestionario se encuentra en el Anexo 1.

El trabajo de campo se realizó el lunes 26 de febrero de 2024. Se inició en el receso del horario de 07:15 a 10:00, aproximadamente a horas 08:20 y tuvo la participación de 23 estudiantes de la asignatura de Fundamentos de Economía. Se obtuvo un total de 369 encuestas. La base de datos puede ser consultada a requerimiento, a fin de reproducir los resultados presentados en la sección correspondiente.

De acuerdo con lo señalado por los estudiantes, la experiencia al realizar las encuestas fue muy

agradable debido a que los encuestados aceptaron responder el cuestionario y se expresaron de manera muy buena y educada con cada uno de los encuestadores.

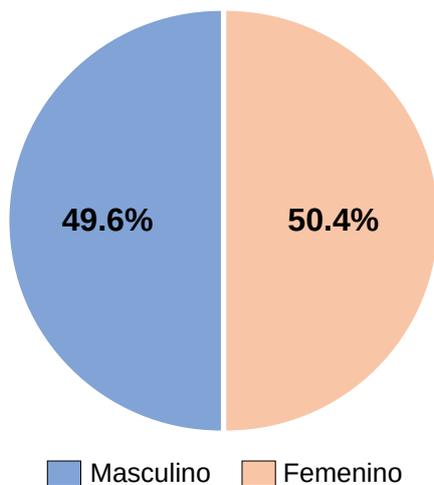
## RESULTADOS

### Aspectos demográficos

La distribución de los encuestados según sexo fue muy similar, con una ligera participación mayoritaria del sexo femenino (Gráfico 1).

#### Gráfico 1

Composición de encuestados según sexo (en porcentajes)

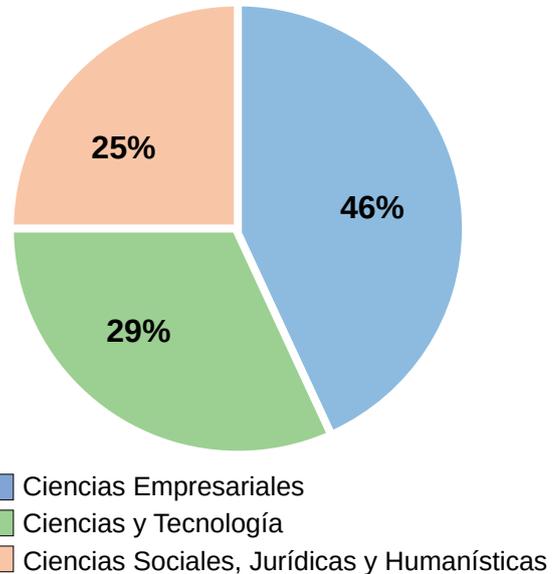


*Nota.* Base de datos de la encuesta a estudiantes de la UTEPSA

El mayor porcentaje de encuestados se concentró en la Facultad de Ciencias Empresariales (46%), en tanto que la participación de la Facultad de Ciencias y Tecnología y de la Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y Humanísticas estuvo alrededor de 30% en cada caso (Gráfico 2). Los estudiantes del tercer semestre representaron 32,2% de la muestra y los de primero 26,8%, totalizando un 59,1% del total entre estos dos grupos.

#### Gráfico 2

Composición de encuestados según facultad (en porcentajes)



*Nota.* Base de datos de la encuesta a estudiantes de la UTEPSA

### Satisfacción de necesidades

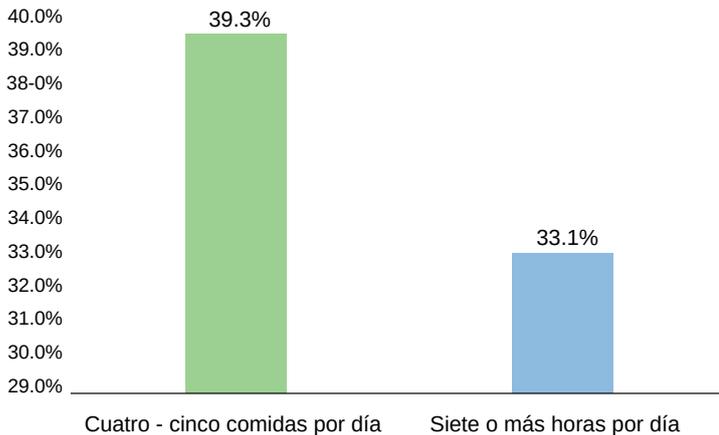
**Básicas o fisiológicas.** De acuerdo con parámetros saludables, una persona debe alimentarse entre cuatro y cinco veces al día (Merino, 2019). Sin embargo, los resultados de la encuesta muestran que un 61% de los estudiantes consumió, en promedio, solo tres comidas o menos en la última semana. No parece haber una distinción importante entre varones y mujeres en cuanto a este hábito, ya que tanto en el grupo que indicó haber realizado tres o menos comidas como en el que consumió entre cuatro y cinco comidas, la distribución por sexo se encuentra en partes prácticamente iguales.

En cuanto a la necesidad básica de horas de sueño, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2024) los adultos necesitan al menos siete horas de sueño todas las noches.

Según los resultados de la encuesta, sin embargo, solo un 33.1% de los estudiantes encuestados estaría cumpliendo con ese parámetro (Gráfico 3). Entre este grupo de estudiantes no se aprecian diferencias significativas en cuanto a varones y mujeres, pero en el caso de aquellos estudiantes que señalaron dormir siete horas o más, la participación de las mujeres es ligeramente mayor a la de los varones (52%).

### Gráfico 3

*Satisfacción de necesidades básicas  
(en porcentajes)*

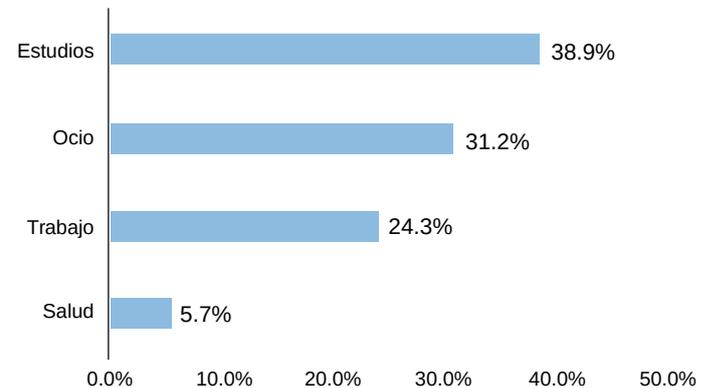


*Nota.* Base de datos de la encuesta a estudiantes de la UTEPSA

La principal razón por la que los estudiantes duermen menos de siete horas se relacionaría con los estudios y, en segundo lugar, por motivos de ocio. Aproximadamente un cuarto de los encuestados señala que duerme menos de siete horas debido al trabajo (Gráfico 4).

### Gráfico 4

*Razones por las que los estudiantes duermen menos de siete horas  
(en porcentajes)*

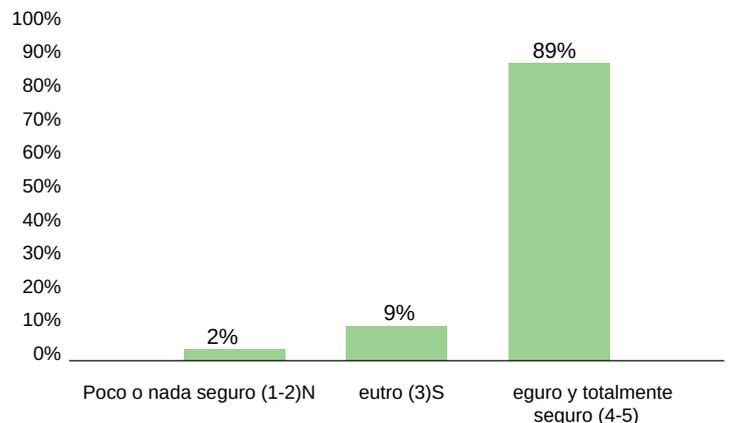


*Nota.* Base de datos de la encuesta a estudiantes de la UTEPSA

**De seguridad y protección.** Los estudiantes de la UTEPSA que asistieron en el turno de 07:15 a 10:00 percibieron un alto grado de seguridad en las instalaciones de la universidad (Gráfico 5).

### Gráfico 5

*Percepción de seguridad de los estudiantes en los ambientes de la universidad  
(en porcentajes)*



*Notas.* Se utilizó una escala de Likert, donde 1 es “nada seguro” y 5 es “totalmente seguro”.

Base de datos de la encuesta a estudiantes de la UTEPSA

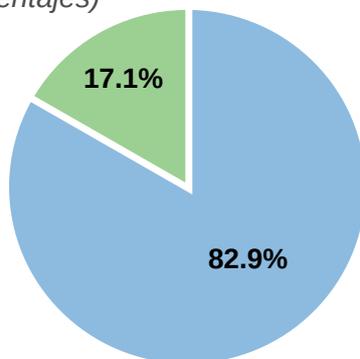
El 61.8% de los estudiantes respondió de manera positiva a la consulta sobre la tenencia de un seguro individual o familiar de salud. El porcentaje de estudiantes varones con seguro médico individual o familiar es ligeramente mayor al de mujeres (51% vs 49%).

**De afiliación.** Un 82.9% de los estudiantes encuestados señaló tener uno o más compañeros en la universidad en quienes sienten que pueden confiar (Gráfico 6). El porcentaje de mujeres que respondieron afirmativamente a esta pregunta es ligeramente mayor al de los varones (52%).

En el grupo de estudiantes que respondió no contar con al menos un compañero en quien confiar representa, los varones tuvieron un porcentaje de participación de 57%, lo cual sugiere que tendrían más dificultades para contar con compañeros de confianza y satisfacer la necesidad de afiliación.

### Gráfico 6

*Afiliación: vínculos y relaciones personales (en porcentajes)*



- Tiene uno o más compañeros en quienes confía
- No tiene

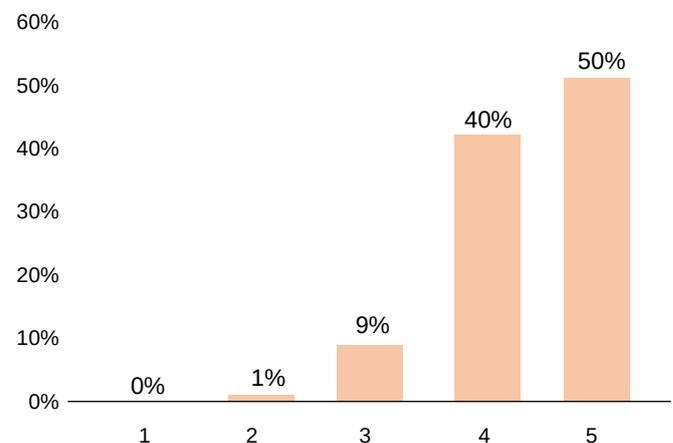
*Nota.* Base de datos de la encuesta a estudiantes de la UTEPSA

**De estima o reconocimiento.** Un 86% de los estudiantes considera que sus docentes valoran su esfuerzo en clases. El porcentaje de mujeres en este grupo es algo mayor de los varones (53% vs 47%).

**De autorrealización.** Un 90% de los estudiantes proporcionó una valoración positiva en cuanto al aporte de sus carreras a sus objetivos de vida (Gráfico 7). Un mayor número de mujeres respondió en las categorías con valores 4 y 5 con respecto a los varones, aspecto que indicaría un mayor número de mujeres que satisfacen esta necesidad con su formación profesional (52%).

### Gráfico 7

*Aporte de la carrera que estudia a objetivos de vida (en porcentajes)*



Notas.

Se consideró una escala de Likert, donde 1 representó "poco" y 5 "mucho".

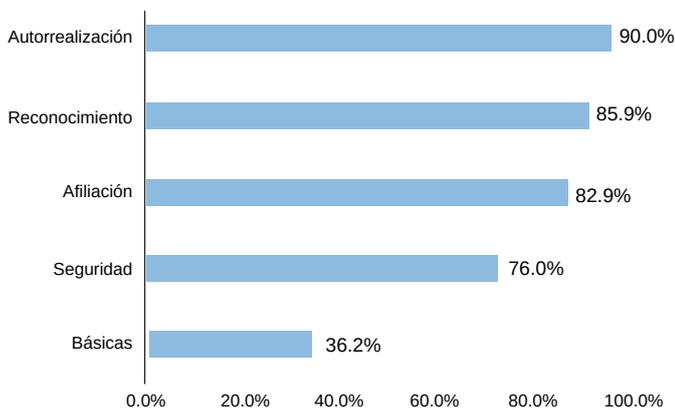
Base de datos de la encuesta a estudiantes de la UTEPSA

En general, los estudiantes de la UTEPSA que asistieron a la universidad en el horario de 7:15 a 10:00 durante el módulo 1 del primer semestre

de 2024 presentaron un alto grado de satisfacción de necesidades complejas. Las necesidades de seguridad y básicas, en cambio, tuvieron un menor grado de satisfacción (Gráfico 8). De manera contraria a lo que sostenía Maslow, las necesidades más complejas podrían satisfacerse sin cumplir necesariamente aquellas consideradas como básicas.

### Gráfico 8

*Síntesis de satisfacción de necesidades  
(en porcentajes)*



Nota. Base de datos de la encuesta a estudiantes de la UTEPSA

### Discusión y conclusiones

La teoría de Maslow sobre la jerarquía de las necesidades ha sido ampliamente difundida y aunque no ha estado exenta de críticas, principalmente por la jerarquización de las necesidades que plantea, en la actualidad se constituye en una base teórica importante para desarrollar el concepto de necesidad y continúa aplicándose en diversos campos profesionales como la psicología, la economía y los negocios.

En este contexto y con el fin de poner en práctica

un tema económico relacionado con el concepto de necesidad y el planteamiento de Maslow, el propósito de esta investigación fue identificar y describir el grado de cumplimiento de necesidades por parte de los estudiantes de la UTEPSA. Para ello, en colaboración con los estudiantes de la asignatura de Fundamentos de Economía se elaboró un cuestionario con preguntas que se consideran representativas de los cinco peldaños de la pirámide de Maslow. Se obtuvo la población de estudiantes en un horario determinado en la universidad y con base en esta se calculó la muestra, de modo que sea representativa de la población y en el momento elegido para la investigación. Los estudiantes de la asignatura realizaron el trabajo de campo bajo la supervisión del docente.

Los resultados de la investigación muestran un importante cumplimiento de las necesidades según la pirámide de Maslow en el grupo encuestado. Las necesidades de afiliación, reconocimiento y autorrealización se habrían satisfecho en el 83%, 86% y 90% de los estudiantes, respectivamente. En el primer caso, los resultados indicarían que una parte importante de los estudiantes encontró en la universidad una relación de afecto que contribuye a satisfacer la necesidad de afiliación; en el segundo, el resultado es relevante también para la universidad, ya que estaría reflejando características positivas acerca de la enseñanza impartida; en el caso de la autorrealización, gran parte de los estudiantes ven en su carrera una forma de cumplir con sus objetivos de vida.

Las necesidades básicas y de seguridad, en cambio, habrían tenido un menor cumplimiento entre los encuestados (36.2% y 76%, respectivamente). Los resultados muestran que los estudiantes encuestados duermen menos horas con respecto a parámetros de sueño para adultos, por motivos de

estudio y ocio, y se alimentan con menos frecuencia con respecto a las pautas de salud generales. En este sentido, solamente un 33.1% de los estudiantes reportó tener siete o más horas de sueño y solo un 39% consumió entre cuatro y cinco comidas por día. En los aspectos de seguridad, un porcentaje elevado de los estudiantes (89%) se siente seguro en las instalaciones de la universidad; no obstante, en otro aspecto de la seguridad como la salud, el cumplimiento de la necesidad sería bastante menor, ya que un 62% de los estudiantes cuenta con un seguro médico individual o familiar.

En suma, se puede concluir que se encontró un alto grado de satisfacción de las necesidades complejas entre los estudiantes encuestados. En menor medida, se tendría la satisfacción de necesidades de seguridad y necesidades básicas, como el descanso nocturno y la alimentación.

Los resultados también muestran que los estudiantes encuestados pueden satisfacer niveles más complejos de necesidades sin pasar necesariamente por una estructura jerárquica como la planteada por Maslow. Es decir, la evidencia recolectada sugiere que es posible “saltar” los peldaños que de la pirámide

y satisfacer las necesidades que se encuentran en los niveles superiores sin haber satisfecho las necesidades más básicas. Esta idea se encuentra en línea con las críticas al planteamiento de Maslow y, en particular, son consistentes con los trabajos de Madero (2022) y Méndez *et al.* (2024).

Finalmente, esta investigación puede mejorarse considerando más variables en cada tipo de necesidad de modo que no solo se consulte por un aspecto en cada caso. Esto permitiría tener un conjunto más amplio de indicadores de satisfacción según necesidad. Sin embargo, también debe tomarse en cuenta que más variables ampliarían el tiempo de aplicación del cuestionario, aspecto que en este estudio fue relevante considerando el escaso tiempo de los encuestados.

### **Agradecimientos**

La autora agradece la importante colaboración de los estudiantes del grupo AO (Módulo 1, primer semestre de 2024) de la materia de Fundamentos de Economía de la Facultad de Ciencias Empresariales por la realización del trabajo de campo y el análisis inicial de la información obtenida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (15 de mayo de 2024). About sleep. [https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html#cdcreference\\_3](https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html#cdcreference_3)

Del Popolo, F. (9 de octubre de 2023). La pirámide de Maslow: una teoría que explica las necesidades humanas. Unobravo. <https://www.unobravo.com/es/blog/piramide-de-maslow>

García Allen, J. (10 de mayo de 2024). Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas. Analizando uno de los artefactos teóricos más famosos: la jerarquía de necesidades. Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>

Gómez, M. C. (24 de junio de 2024). Pirámide de Maslow: qué es, ejemplos y cómo usarla. Hubspot. <https://blog.hubspot.es/marketing/piramide-maslow-marketing#>

Instituto Europeo de Posgrado (26 de septiembre de 2019). Las cinco fases de la pirámide de Maslow. <https://iep.edu.es/las-5-fases-de-la-piramide-de-maslow/>

Madero, S. (2022). Percepción de la jerarquía de necesidades de Maslow y su relación con los factores de atracción y retención del talento humano. Contaduría y Administración 68 (1), 235-259. <http://dx.doi.org/10.22201/fca.24488410e.2023.3416>

Méndez, A. y Rojas, M. (2024). Cambio en la jerarquía de necesidades básicas de Maslow: evidencia desde el estudio del bienestar subjetivo en México. Anales de psicología 40 (3), , 458-465. <https://doi.org/10.6018/analesps.511101>

Merino (4 de abril de 2019). Alimentación balanceada para estudiantes. Universidad de Piura. <https://www.udep.edu.pe/hoy/2019/04/alimentacion-balanceada-para-estudiantes-universitarios/#:~:text=Recuerda%20siempre%20considerar%205%20comidas,niveles%20de%20energ%C3%ADa%20y%20productividad>

Monsalvo, I. (5 de julio de 2022). Pirámide de necesidades de Maslow: Explicación y ejemplos. Psicología Neopraxis. [https://neopraxis.mx/piramide-de-necesidades-de-maslow-explicacion-y-ejemplos/#La\\_piramide\\_de\\_necesidades\\_de\\_Maslow\\_Explicacion](https://neopraxis.mx/piramide-de-necesidades-de-maslow-explicacion-y-ejemplos/#La_piramide_de_necesidades_de_Maslow_Explicacion)

Sánchez, M. (22 de septiembre de 2023). Crítica a la pirámide de Maslow ¿Es una teoría empírica? Mente y Ciencia. <https://www.menteyciencia.com/critica-a-la-piramide-de-maslow-es-una-teoria-empirica/>

Sevilla, P. (6 de febrero de 2024). Pirámide de Maslow: explicación, dibujo y ejemplos. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/piramide-de-maslow.html>