



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

**Cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de
carreras universitarias**

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en enfermería

Autor/a (s):

Damaris Lisbeth López Puma

Mayra Estefania Chinlle Auquilla

Tutora:

MSc. Mayra Moyota Cajo

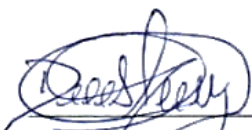
Riobamba, Ecuador 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

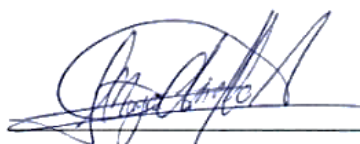
Nosotras, Damaris Lisbeth Lopez Puma, con cédula de ciudadanía 2350359028 y Mayra Estefania Chinlle Auquilla, con cédula de ciudadanía 0650010432, autoras del trabajo de investigación titulado: Cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de carreras universitarias, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 8 de abril del 2026



Damaris Lisbeth Lopez Puma
C.I:2350359028



Mayra Estefania Chinlle Auquilla
C.I: 0650010432

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, MsC. Mayra Moyota Cajo catedrático adscrito a la Facultad Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de carreras universitarias, bajo la autoría de Mayra Estefanía Chinlle Auquilla; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 8 días del mes de abril del 2026



MsC. Mayra Moyota Cajo
TUTOR(A)

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, MsC. Mayra Moyota Cajo catedrático adscrito a la Facultad Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de carreras universitarias, bajo la autoría de Damaris Lisbeth Lopez Puma; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 20 días del mes de febrero del 2026



MsC. Mayra Moyota Cajo
TUTOR(A)

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

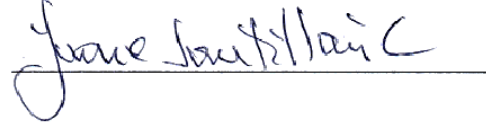
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación "Cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de carreras universitaria" presentado por Mayra Estefanía Chinlle Auquilla, con cédula de identidad 0650010432, bajo la tutoría de MsC. Mayra Moyota Cajo; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 8 de abril del 2026

Mgs.Ivone Santillán

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO

Firma



PhD. Paola Machado

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

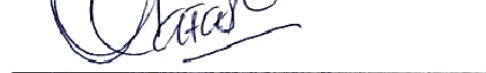
Firma



PhD. Carlos Gafas

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Firma



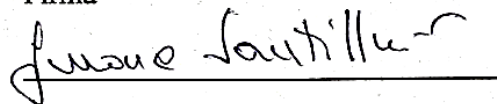
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación "Cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de carreras universitarias", presentado por Damaris Lisbeth Lopez Puma, con cédula de identidad 2350359028, bajo la tutoría de MsC. Mayra Moyota Cajo; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 20 de Febrero del 2026.

Mgs.Ivonne Santillán
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO

Firma



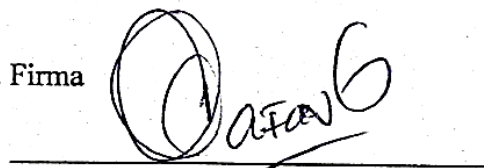
PhD.Paola Machado
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Firma



PhD.Carlos Gafas.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Firma





Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Chinle Auquilla Mayra Estefania** con CC: **0650010432**, estudiante de la Carrera de **Enfermería**, Facultad de Ciencias de la Salud ; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**Cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de carreras universitarias**", cumple con el 10 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **compilatio Magister**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 1 de abril de 2026

MsC. Mayra Moyota Cajo
TUTOR(A)

CERTIFICACIÓN

Que, **Lopez Puma Damaris Lisbeth** con CC:2350359028, estudiante de la Carrera de **Enfermería**, Facultad de Ciencias de la Salud ; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **Cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de carreras universitarias**"", cumple con el 10 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **compilatio Magister**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 18 de Febrero de 2026



MsC. Mayra Moyota Cajo
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Con profunda gratitud se lo dedicamos a Dios por darnos fortaleza, sabiduría, y bendiciones. Gracias por sostenernos en este arduo camino académico y cedernos la perseverancia para superar obstáculos. En tu nombre dedicamos esta meta académica confiando y dejando en tu voluntad cada aspecto de nuestra vida.

A nuestros amados padres, que son el motor de nuestra vida y fuente de inspiración. Cada logro alcanzado es gracias a ustedes, por creer en nosotros incluso cuando dudábamos, por animarnos cuando el camino se tornaba difícil y por celebrar con nosotras cada pequeño triunfo.

Finalmente, para nuestros ángeles en el cielo, aunque no estén físicamente, sé que siempre nos dan sus bendiciones y guían nuestro camino.

Damaris y Mayra

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a la Universidad Nacional de Chimborazo por permitirnos culminar nuestra formación académica y brindarnos docentes que no solo transmitieron conocimientos, sino que también supieron guiarnos con su experiencia.

Igualmente, deseamos expresar nuestros agradecimientos a nuestra tutora la MsC. Mayra Moyota Cajo por su paciencia y dedicación, gracias infinitas por guiarnos durante todo el camino de titulación y ayudarnos a culminar este trabajo de investigación.

Finalmente, gracias a todas las personas que encontramos en ese arduo camino académico, por sus palabras de aliento, consejos y apoyo. Gracias a todos por formar parte de esta trayectoria.

Damaris y Mayra

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	21
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	29
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES	45
BIBLIOGRAFÍA	46
ANEXOS	63

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS CAMBIOS EMOCIONALES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DE RESIDENCIA.	63
TABLA 2. CONDICIONES ACADÉMICAS, SOCIALES Y PERSONALES QUE INFLUYEN EN LA APARICIÓN DE ESTOS CAMBIOS EMOCIONALES.	78
TABLA 3. TÉCNICAS ALTERNATIVAS DE AFRONTAMIENTO PARA MANEJAR LOS CAMBIOS EMOCIONALES EN UNIVERSITARIOS	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Algoritmo de búsqueda	30
---------------------------------------	----

RESUMEN

El inicio de la vida universitaria representa un periodo de transición que implica múltiples cambios a nivel personal, social y académico, diversas situaciones pueden generar alteraciones emocionales significativas, sentimientos de inseguridad, relacionados a factores como separación del núcleo familiar, nuevas dinámicas de convivencia, exigencias académicas exageradas, conllevan una alta carga emocional, favoreciendo al desarrollo de trastornos como ansiedad, depresión, estrés, impactan de forma directa en el bienestar psicológico y en su capacidad de adaptación de los individuos. El presente estudio tuvo como finalidad identificar los cambios emocionales que experimentan los estudiantes universitarios durante el primer semestre de residencia, factores desencadenantes y estrategias de afrontamiento. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo-descriptivo, para comprender la dinámica emocional en este periodo crítico de adaptación.

Los resultados muestran que estos cambios emocionales están relacionados con niveles altos de estrés, ansiedad y soledad, ocasionados por las exigencias académicas en el nivel superior, escasa red de apoyo familiar y social. Asimismo, se identificó estrategias preventivas y de afrontamiento como mindfulness, programa FRIENDS, inteligencia emocional y el autocuidado mejoran el bienestar psicológico.

Se concluye que la etapa inicial de residencia universitaria constituye un periodo de alta vulnerabilidad emocional. Por ello, la aplicación oportuna de estrategias de afrontamiento contribuye a mejorar la estabilidad emocional, favorece la adaptación social, reduciendo así el impacto negativo de los factores estresores durante esta etapa universitaria. Se recomienda la implementación de programas psicoeducativos y el acompañamiento emocional para los estudiantes.

Palabras clave: estudiantes universitarios, afrontamiento, adaptación, salud mental, autocuidado.

ABSTRACT

The start of university life marks a transitional period marked by multiple personal, social, and academic changes. Various situations can cause significant emotional distress and feelings of insecurity, including separation from family, new living arrangements, and excessive academic demands. These factors carry a high emotional burden, contributing to the development of disorders such as anxiety, depression, and stress, which directly impact psychological well-being and individuals' ability to adapt. This study aimed to identify the emotional changes experienced by university students during their first semester, triggering factors, and coping strategies. The research used a quantitative-descriptive approach to understand the emotional dynamics during this critical period of adaptation. The results show that these emotional changes are related to high levels of stress, anxiety, and loneliness, caused by the academic demands at the university level and a limited family and social support network. Furthermore, preventive and coping strategies such as mindfulness, the FRIENDS program, emotional intelligence, and self-care were identified as improving psychological well-being. It is concluded that the initial stage of university residence constitutes a period of high emotional vulnerability. Therefore, the timely application of coping strategies contributes to improving emotional stability, promotes social adaptation, and thus reduces the negative impact of stressors during this university stage. The implementation of psychoeducational programs and emotional support for students is recommended.

Keywords: university students, coping, adaptation, mental health, self-care.



Firmado electrónicamente por:
**HUGO HERNAN ROMERO
ROJAS**

Validar Únicamente con FirmaRC

Reviewed by:

Mgs. Hugo Romero

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0603156258

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El inicio de la vida universitaria, constituye un período crítico en el desarrollo de los estudiantes, distinguida por cambios significativos a nivel personal, académico, social y emocional, el primer semestre de residencia constituye una etapa de transformación y ajustes importantes que suelen acompañarse de sentimientos de inseguridad o soledad que pueden afectar el bienestar psicológico y el rendimiento académico, estos a su vez están relacionados con elementos como; el alejamiento del núcleo familiar, dinámicas de convivencia nuevas, exigencia para un desempeño académico autónomo y responsable, todos estos procesos de adaptación generan una carga emocional, favoreciendo a la aparición de trastornos como: la ansiedad, depresión, estrés y aislamiento social. ⁽¹⁾

Estos trastornos afectan de manera fisiológica, psicológica y conductual en el organismo de una persona ante una situación que se percibe como amenazante y desafiante, superando de este modo los recursos de afrontamiento. Sin embargo, no siempre es negativo, pues en niveles moderados, ayuda a mejorar la atención, la motivación y el rendimiento. Por lo contrario, si estos trastornos son frecuentes o prolongados genera alteraciones emocionales y físicas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), establece que el estrés crónico es responsable de más del 60 % de las enfermedades relacionadas con la salud mental y física en todo el mundo. ^(1,2)

Asimismo, investigaciones recientes muestran que la vulnerabilidad emocional de los estudiantes está asociada a factores intrínsecos y extrínsecos, así los primeros se relacionan la personalidad y las estrategias de afrontamiento propias y los segundos se refieren al contexto universitario, el apoyo social y las condiciones económicas, en combinación estos determinarán la capacidad y la habilidad que desarrollen para enfrentar los desafíos en esta etapa. A esto se añade que, la salud mental está relacionada con los cambios emocionales en diferentes situaciones o periodos de tiempo, es así que, los eventos estresantes, experiencias significativas, interacciones sociales e incluso cambios biológicos y hormonales pueden ocasionar variaciones en el estado de ánimo, por tanto, es importante reconocer y saber cómo gestionarlos. ⁽⁴⁻⁶⁾

A nivel mundial, existe una serie de factores estresantes en el entorno universitario que aumentan la vulnerabilidad de estudiantes, ocasionando trastornos de ansiedad y depresión. Estos factores suelen ser de origen académico; evaluaciones académicas exigentes,

autoritarismo pedagógico, pérdidas académicas, dificultad para dar cumplimiento a tareas asignadas. A nivel personal; la separación de la familia y la pérdida de la red de apoyo, dificultades para socializar, los conflictos personales entre compañeros, docentes y relaciones amorosas conflictivas. En relación con los hábitos poco saludables; insomnio, inadecuada alimentación, sedentarismo, consumo de alcohol, cafeína o drogas. Finalmente, en la parte económica, pago de matrículas, transporte, alimentación o materiales necesarios para sus actividades diarias, que en ocasiones son costeadas por los mismos estudiantes. ⁽⁶⁻⁷⁾

Rodríguez M, señala que en el ámbito de la salud el rendimiento académico representa una problemática en la formación universitaria, en las carreras de Medicina, Odontología y Enfermería, donde las exigencias y la carga emocional son significativamente altas, los resultados mostraron que el 18 % y el 27 % de los estudiantes en estas disciplinas tienen bajo rendimiento en las materias básicas como: anatomía, fisiología, bioquímica y farmacología con mayor tasa de reprobación, generando alto grado de estrés, depresión y ansiedad, por tanto, es fundamental que las instituciones de educación superior en el área de salud implementen programas de apoyo psicoemocional y pedagógico centrado en el bienestar estudiantil. ⁽¹³⁾

En similitud, en un estudio realizado por la Universidad de Barcelona, evidenció que el 38% de los estudiantes universitarios experimentan niveles elevados de estrés, entre las causas más comunes se incluye la falta de apoyo económico para responder a las demandas y necesidades diarias, pérdidas afectivas, problemas de adaptación al entorno exigente de la universidad, separación del núcleo familiar. ⁽⁷⁻⁹⁾

Barraza L, en una investigación realizada en Cartagena, sobre el estrés académico de 587 estudiantes de la carrera de enfermería, en sus resultados muestran que el 90,8% experimentaron ansiedad o aprensión durante el semestre, el 42% estrés moderado atribuido a la sobrecarga académica (48,2%), siendo prevalente y afecta la salud física y mental, aunque puede mitigarse con técnicas que fomenten la relajación y el apoyo social. ⁽¹⁰⁾ De igual modo, Souza, en una universidad de México, examinó las diferencias por sexo y la relación entre emociones y estrategias de afrontamiento al reprobado un examen, determinando que las mujeres experimentan con mayor intensidad las emociones negativas y como estrategias de afrontamiento es la evasión. ⁽³²⁾

Teque et al, al investigar sobre los niveles de estrés académico de 285 estudiantes de enfermería de Perú utilizando el inventario SISCO, muestran que los participantes tenían un grado moderado de estrés, atribuido principalmente a la sobrecarga académica (70,9%), las evaluaciones (66,7%), afirmando que el estrés afecta la salud física, psicológica y conductual de los estudiantes. Entre las técnicas de afrontamiento ante el estrés señala; enfatizar la positividad (45,3%) y buscar soluciones (44,5%).⁽¹²⁾

Por otro lado, en una investigación planteada en la universidad de Bolivia, sobre los factores relacionados que afectan al bajo rendimiento en las carreras técnicas como ingeniería, muestran que, el 40% no continúan al segundo año y el 60% reprobaban asignaturas claves; cálculo, física o termodinámica, asimismo se ha evidenciado que materias como matemáticas, química, biotecnología y dibujo técnico presentan tasas de no aprobar entre del 30% y 60%, relacionado a la falta de preparación previa, el uso inadecuado del tiempo y factores personales como el insomnio o problemas mentales son causa de deserción y problemas académicos.⁽¹²⁾ Por tanto, la etapa universitaria afecta a todos los estudiantes de las diferentes carreras, he aquí, la importancia de la implementación de un programa de apoyo esencial para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mantener el equilibrio.

Asimismo, Zambrano D y Col, menciona que los cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en una universidad de Ecuador fueron más desagradables que agradables, entre los factores que influyen en el bienestar general; la crisis económica, familiar y falta de actividades de recreación, ocasionando falta de motivación y concentración para un buen desempeño académico.⁽²⁹⁾ En similitud, Álvarez et al, manifiestan que la transición a la vida universitaria implica cambios significativos que pueden afectar profundamente al bienestar emocional; la adaptación al nuevo entorno, la separación de la familia, la formación de nuevas relaciones sociales, el aumento de los costos financieros y el temor a no cumplir con sus expectativas puede llegar a un desgaste emocional de los estudiantes.^(12,31)

Romero et al, en un estudio sobre la prevalencia de depresión en estudiantes foráneos en Ecuador, mediante el uso del test de Hamilton a alumnos de medicina en un rango de edad de 18 a 30 años, señala que el 62.6% tienen depresión, siendo predominante en el sexo femenino, el 27.5% siendo leve, el 16.5% moderada y el 9.3% grave y severa, situación que puede desencadenar problemas de salud física y mental, como ansiedad y depresión, trastornos en la alimentación y enfermedades de diferentes sistemas del cuerpo, situación

que a su vez puede generar conflictos interpersonales, bajo rendimiento académico, aislamiento social y adopción de hábitos tóxicos. ⁽³¹⁻³²⁾

Por ende, es necesario plantarse la pregunta de investigación: ¿Cuáles son los cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en los estudiantes de carreras universitarias y los factores que se asocian a su aparición? El propósito de este estudio es analizar posibles intervenciones y alternativas de afrontamiento para apoyar a los estudiantes en la gestión de los cambios emocionales durante su primer semestre de carrera.

Finalmente, comprender los cambios emocionales en los estudiantes al inicio de su formación profesional, permitirá desarrollar estrategias de prevención tempranas de apoyo psicoeducativo, acompañamiento emocional, promoción de la resiliencia, tutorías de seguimiento, elementos orientados a mejorar la calidad de vida, fortalecer la salud mental universitaria y prevenir la deserción académica relacionada a los factores emocionales, lo que se desea es unificar la formación profesional y el bienestar de los universitarios.

OBJETIVO GENERAL

- Analizar los cambios emocionales que experimentan los estudiantes durante el primer semestre de residencia de carreras universitarias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los factores socioeconómicos, personales y académicos que influyen en los trastornos emocionales en los estudiantes universitarios durante el primer semestre de residencia.
- Determinar los factores personales que contribuyan a promover su bienestar psicológico y su adaptación académica.
- Describir alternativas sobre técnicas de afrontamiento para manejar los cambios emocionales en universitarios basadas de revisiones bibliográficas previas.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

El desarrollo emocional o socioemocional representa un componente del desarrollo en la infancia, siendo un proceso integrativo y gradual a través del cual las personas adquieren la capacidad de entender, experimentar, expresar y gestionar emociones y desarrollar relaciones apropiadas con los demás⁽³⁾, como tal, el desarrollo emocional abarca un amplio rango de habilidades y estructuras, incluyendo entre otras: autoconsciencia, atención conjunta, juego, teoría de la mente (o comprender las perspectivas de los demás), autoestima, regulación de las emociones, amistad y desarrollo de la identidad.⁽⁴⁾

Además de un proceso natural y espontáneo del ser humano, el desarrollo emocional es también un área que se puede trabajar desde la pedagogía y la psicología, tanto en la etapa infantil y escolar como en la edad adulta⁽⁴⁾, en este sentido, se busca formar personas emocionalmente equilibradas, con capacidad para expresar afecto a otros, encontrar cualidades en los demás, ser tolerantes con las deficiencias o los errores, manejar sus emociones y construir a partir de las cualidades individuales de quienes los rodean.⁽⁵⁾

Borsbom A, indica que el desarrollo emocional durante la etapa universitaria es el complemento del desarrollo cognitivo fundamental para el desarrollo de la personalidad integral⁽⁵⁾, además, señala que, centra en la capacidad para comprender las emociones, tener la habilidad de expresarlas de manera asertiva, elemento que se manifiesta cuando es capaz de escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones propias y del resto que los rodea.⁽⁶⁾

En similitud, Delgado A y Lascano M, hacen hincapié que en la etapa universitaria los estudiantes atraviesan diversos cambios emocionales que impactan su bienestar general como: el desequilibrio nutricional, la ansiedad, la baja autoestima y la depresión, considerando que, es importante enfatizar, que se manifiesta como uno de los factores más relevantes, ya que, frecuentemente conduce a la ingesta descontrolada de alimentos poco saludables, lo cual, causa repercusiones negativas en el organismo, como el aumento de peso no deseado, el deterioro del autoestima y alteraciones de la percepción de la imagen personal, en consecuencia, pueden desarrollar enfermedades; diabetes mellitus, afecciones cardiovasculares, aumento de triglicéridos y obesidad.⁽⁶⁾

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que la vida universitaria es una etapa que se caracteriza por grandes cambios, teniendo en cuenta, que se basa en la interrelación de sus condiciones y patrones de conducta de las personas, por ende, los jóvenes

son un grupo de riesgo que se caracteriza por su forma de vida poco saludable cargado de estrés y falta de tiempo, además, mencionan que las carreras de salud, tienen una elevada prevalencia de factores de riesgo nutricional, sobrepeso, inactividad y tabaquismo mismos que están relacionados con la ansiedad y depresión. ⁽²⁾

Desde el punto de vista, Franco et al, define a los trastornos emocionales, enfatizando que, la ansiedad es una emoción normal que experimenta el ser humano en situaciones de peligro relacionado a factores internos o externos, donde el organismo se activa para dar una respuesta psicofisiológica ante un evento estresante, estimulando al sistema nervioso central y en las funciones fisiológicas, no obstante, cuando esta activación se prolonga, ocasiona un factor perjudicial para la salud mental. ^(13,21)

En cambio, Méndez et al, señalan que la depresión es un trastorno emocional que induce a una tristeza persistente y una disminución del interés en diversas actividades, provocando una alteración en los sentimientos, pensamientos y comportamientos de un individuo, generando problemas físicos y emocionales, problemas de memoria o cambios en la personalidad, dolores físicos, fatiga, pérdida del apetito, problemas del sueño o pérdida del interés para realizar actividades de la vida diaria. ⁽²³⁾

En cuanto a los factores que influyen en los cambios emocionales en estudiantes universitarios, el autor, Barraza L, menciona que en el ámbito académico existen elementos estresantes que pueden generar depresión, ansiedad y conductas suicidas, entre ellos tenemos; cargas académica con mayor exigencia, frecuentes evaluaciones académicas, autoritarismo educativo, pérdidas académicas (materias, semestres, años), dificultad para cumplir con las expectativas del estudiante respecto a la universidad y su carrera, falta de apoyo económico, pérdidas emocionales, problemas para adaptarse a la universidad, a otra ciudad y a otras familias, separación de la familia de origen y asumir nuevas responsabilidades académicas y personales. ⁽¹⁰⁾

Dentro de este contexto Toribio et al, señala que la exigencia académica es la forma en que el profesorado y las instituciones de educación superior requiere que los estudiantes se esfuercen y desarrollen al máximo sus capacidades ⁽³⁸⁾, estas demandas académicas pueden contribuir a que los alumnos alcancen altos niveles de desempeño y éxito. Según el informe de la *American Psychological Association*, establece que los estudiantes experimentan altos niveles de estrés debido a la carga formativa, los exámenes y las tareas continuas. Asimismo,

Kerrigan A,⁽³⁵⁾ menciona que a los universitarios se les otorga obligaciones como: presentar trabajos y realizar pruebas y exámenes en un tiempo limitado; efectuar labores en equipo y presentarse ante la clase ocasionando niveles elevados de estrés.^(37,39)

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad del Norte en Barranquilla, señala que el grupo de estudiantes universitarios entre los 20 y 26 años muestran una prevalencia en los cambios emocionales como: estrés agudo, ansiedad y síntomas depresivos, por ende, es importante identificar aspectos evolutivos inherentes a esta edad, como la presión grupal y académica, privaciones familiares, emocionales y económicas, puede conducir a la vulnerabilidad, desarrollo de hábitos inadecuados, irresponsabilidad de la sexualidad, embarazos no deseados, consumo de sustancias psicoactivas y alcohol.⁽³⁾

Según la investigación realizada por Fatiregug G, dio a conocer que la exposición continua al estrés académico a menudo provoca síntomas de la depresión como: cefaleas frecuentes, dispepsia, palpitaciones, pérdida de apetito y mialgias, estos padecimientos se originan cuando los estudiantes se enfrentan a situaciones estresantes, donde el cerebro y el cuerpo responden aumentando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina que provoca cambios en el ritmo cardíaco, la presión, el metabolismo y la actividad física, afectando de manera directa o indirectamente el desempeño académico de los universitarios, debido a que estas se tornan en un obstáculo más para lograr sus objetivos formativos y personales.⁽⁴⁾

En similitud, Wang et al, hace hincapié a la importancia de analizar el aspecto dinámico, el proceso de aprendizaje, elementos ligados a la capacidad y esfuerzo del estudiante, así como los factores psicológicos; hábitos de estudios, manejo y capacidad de frustración, expectativas de logro, en tanto a los factores fisiológicos existen alteraciones en la vista, oído, sistema glandular y estado general de salud, mientras que en los sociológicos, aspectos como el ambiente que rodea al estudiante, datos sociodemográficos, grado de escolaridad de los padres, baja calidad alimentaria, analfabetismo del núcleo familiar, trabajo infantil y estrato en el que vive.⁽⁵⁾

Asimismo, Escobar et al, explica que los universitarios pueden enfrentar varios desafíos financieros, entre ellos; costo de la matrícula, las tasas escolares y gastos de manutención, falta de ingresos estables, dificultad de encontrar un trabajo estable bien remunerado y falta de acceso a fondos suficientes, estos desafíos pueden tener un impacto en la calidad de vida

de los alumnos y su rendimiento académico ⁽⁵⁴⁾. Por ende, algunos estudiantes pueden realizar actividades adicionales a las académicas para cubrir sus gastos, como trabajar o hacer otros estudios. ⁽⁴⁸⁾

Por consiguiente, Selye H, manifiesta que la adaptación al estrés se produce de forma involuntaria a través de cambios hormonales y fisiológicos; sin embargo, su eficacia depende de la herencia, las experiencias previas y los recursos psicológicos y sociales de los que dispone cada persona, el mismo que, aboga que el desarrollo de habilidades de afrontamiento, como la resolución de problemas, la gestión del tiempo y la mejora del bienestar emocional, para aumentar la adaptabilidad, en resumen, el estrés es una reacción fisiológica inherente y su gestión eficaz es crucial para prevenir impactos perjudiciales tanto en el bienestar físico como mental. ⁽²⁷⁾

Según, la teoría del estrés y la adaptación de Hans Selye, explica la respuesta del cuerpo al estrés a través del Síndrome General de Adaptación (SGA), este proceso tiene tres etapas: de alerta, resistencia y el cansancio, por tanto, la primera etapa; el cuerpo identifica la entrada estresante e inicia mecanismos de defensa mediante la producción de sustancias químicas como la adrenalina y el cortisol, durante la segunda fase, el cuerpo intenta adaptarse manteniendo un estado de vigilancia, lo que puede dar lugar a síntomas como cansancio o irritación, en última instancia, el estrés continúa sin disminuir, el cuerpo entra en un período de fatiga, lo que provoca una disminución de las defensas y problemas mentales. ⁽²⁷⁾

De igual modo, el modelo de adaptación de Callista Roy, explica cómo reaccionan los individuos al estrés y a los cambios ambientales a través de estrategias de afrontamiento, por lo tanto, este concepto postula que los humanos son sistemas adaptables que interactúan continuamente con su entorno y reaccionan a través de mecanismos reguladores y cognitivos, da a conocer cuatro modos de adaptación al estrés; el fisiológico relacionado con la respuesta biológica del cuerpo, el autoconcepto que abarca las emociones y la autoestima, la función de rol asociado con el desempeño social y la interdependencia que involucra relaciones y apoyo social. ⁽²⁸⁾

Además, la teoría postula que la capacidad de gestionar el estrés depende de la adaptabilidad del cuerpo a los factores estresantes, cabe desatacar, que esta tensión no siempre resulta ser perjudicial; puede clasificarse como eustrés, que mejora la motivación y el rendimiento mientras que el distrés, supera la capacidad de adaptación e induce a efectos negativos, para

mitigar sus consecuencias, es fundamental implementar prácticas saludables como el descanso suficiente, ejercicio físico, apoyo social y las estrategias de regulación emocional.⁽²⁷⁾

Por consiguiente en relación a las condiciones académicas, según Estrada H, menciona que los estudiantes universitarios foráneos al iniciar su vida académica en un entorno distinto, se enfrenta a una serie de exigencias que incluyen una elevada carga de trabajo, nuevos métodos de evaluación y altos estándares de rendimiento, esto genera una respuesta de estrés académico manifestando síntomas como: ansiedad, fatiga, irritabilidad y la capacidad de concentración, asimismo la dificultad para adaptarse a nuevas dinámicas educativas especialmente cuando se enfrentan a barreras idiomáticas o diferencias en los estilos pedagógicos, incrementando el nivel de frustración y vulnerabilidad emocional, afectando negativamente su bienestar psicológico y su desempeño académico .⁽¹⁷⁾

Por otra parte, en las condiciones sociales, Carrasco M, manifiesta que el distanciamiento del núcleo familiar y el entorno de origen representa un factor de riesgo emocional para los estudiantes universitarios, la ruptura de sus redes de apoyo inmediatas puede derivar en sentimientos de soledad, desarraigo y nostalgia, lo que conlleva a cuadros de ansiedad, tristeza y depresión, esto puede llegar a ocasionar la limitación de la integración social y el aislamiento, la ausencia de un sentido de pertenencia dentro del entorno universitario disminuye la resiliencia del estudiante ante las exigencias académicas y personales, comprometiendo su adaptación y equilibrio emocional.⁽¹⁸⁾

De igual importancia, las condiciones personales según el autor, Jhusea K, explica que las características individuales de los estudiantes foráneos referente al nivel de inteligencia emocional, auto eficiencia y habilidades de afrontamiento, influyen en la adaptación del entorno universitario, en la investigación se identificó que un 54% de estudiantes tienen la capacidad de identificar, comprender y regular sus emociones, por otro lado un 65% tienen una escasa estrategia de autorregulación de sus emociones y manifiestan síntomas como: ansiedad, irritabilidad y un riesgo de inestabilidad en su estado de ánimo.⁽¹⁹⁾

Con referencia al nivel de estrés de los universitarios que viven en residencia y los que permanecen en su hogar, Pabón C, indica en su estudio realizado en la facultad de ciencias sociales y humanas se aplicó una encuesta a estudiantes foráneos, donde concluyó que las condiciones económicas influyen significativamente durante su proceso de adaptación,

impactando también diversas dimensiones de su Bienestar Psicológico, como la autonomía. Asimismo, enfrentan diversas situaciones, tales como la soledad, carga académica y la gestión de su presupuesto, entre otras, frente a estas circunstancias, se ven en la necesidad de desarrollar habilidades para enfrentar los desafíos que se presentan, de manera que puedan asumir la responsabilidad en comparación de los compañeros no foráneos. ⁽³⁴⁾

De manera similar, Dorant et al, citan que el proceso de integración a una nueva cultura, implica a los universitarios adaptarse a retos personales, sociales, académicos e institucionales, tomando en cuenta, que en la actualidad existe un volumen creciente de alumnos que emigran de una cultura a otra, lo que representa un fenómeno que requiere comprender el proceso de adaptación a los diferentes contextos socioculturales, para los foráneos la formación de grado puede resultar estresante, ya que, a diferencia de los estudiantes nativos, tienen que desarrollar la competencia bicultural: adquiriendo una cultura diferente, mientras sostienen sus propios valores, tratan adaptarse a los desafíos prácticos, interpersonales y emocionales que encuentran en el país de acogida. ⁽⁴⁶⁻⁴⁸⁾

En referencia a las alternativas de afrontamiento para manejar los cambios emocionales, Dong et al, mencionan que la adaptación social en universitarios implica que los estudiantes ajusten su comportamiento y se adapten a las normas y valores de la sociedad universitaria. En general la adaptación social se entiende como el conjunto de capacidades que posibilitan la autorregulación, las interacciones sociales gratificantes, la expansividad concordante con las demandas del entorno y el desenvolvimiento personal. ⁽⁴⁴⁾

De la misma forma, Mandic et al, comprende que los cambios emocionales que enfrentan los estudiantes universitarios durante el inicio de su formación profesional y resaltan la importancia de implementar estrategias de apoyo emocional y psicológico en las instituciones de educación superior, por lo tanto, el estrés en los estudiantes de educación superior representa una problemática que debe abordarse con profundidad, ya que repercute a nivel físico, socioeconómico, emocional y psicológico. ^(33,34)

Según, Pulido et al, exponen que las técnicas de relajación ayudan a controlar el nivel de estrés en los universitarios, más allá de encontrar la paz y disfrutar de un buen momento, reduce los efectos del estrés en la mente y el cuerpo, por tanto, se realizan técnicas como: respiración profunda, meditación, yoga y la relajación muscular, así también estas opciones

pueden ayudar a controlar el estrés a largo plazo o el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como enfermedades cardíacas y dolor. ⁽⁵⁵⁾

Así también, Sindas et al, mencionan que el mindfulness es una práctica psicológica y terapéutica que se basa en la meditación Budista, ya que ha demostrado ser una herramienta eficaz dentro del estado psicológico, asimismo, el estudio realizado evidencia que su aplicación en estudiantes no solo favorece el rendimiento académico, sino que también contribuye a una mayor relajación y concentración, puesto que, es un tratamiento natural y efectivo para la disminución de la ansiedad, aliviar la tensión, al estrés, aumenta la energía física y mental y mejora el bienestar general mediante la liberación de hormonas como: oxitocina, serotonina y dopamina. ⁽⁵⁸⁻⁶⁰⁾

Por otra parte el autor Arrogante T, explica que la resiliencia (FRIENDS), es un proceso de adaptarse a agentes estresantes, esta técnica influye de manera positiva en la salud, ya que diversas investigaciones han demostrado que existe una relación entre esta capacidad, la percepción del estrés y la depresión, en este sentido, se ha observado que, a mayor resiliencia, menor es el nivel de estrés experimentado por la persona, esto se debe a que, al contar con más recursos personales para enfrentar situaciones estresantes, el individuo esta mejor preparado no solo para resolver los problemas, sino también para regular sus emociones de forma adecuada, lo que contribuye significativamente a disminuir la sensación de estrés. ⁽⁵⁵⁾

Igualmente, Sanchez M, indica que el afrontamiento religioso representa una estrategia relevante en la vida de muchos universitarios al enfrentar situaciones de estrés académico o personal, de hecho, investigaciones señalan que la religiosidad puede actuar como un recurso protector frente a la ansiedad, la depresión y el estrés. En esta línea, Pargamet et al, argumentan que el afrontamiento religioso ayuda a los universitarios a encontrar sentido en las experiencias vividas que ha sido difíciles, lo que facilita una respuesta emocional más adaptativa, también, este tipo de afrontamiento puede fortalecer la resiliencia y promover un mayor bienestar psicológico. ⁽³⁵⁾

En complemento, Martínez et al, señala, que el afrontamiento religioso se entiende como un conjunto de estrategias empleadas para hacer frente a situaciones adversas o estresantes, en este enfoque, se distinguen dos tipos, por una parte, se encuentran las internas o cognitivas; incluyen acciones como depositar confianza en Dios o buscar consuelo espiritual

mediante la fe y las externas o conductuales; asistir a ceremonias religiosas, orar o leer textos sagrados, todas estas permiten a la persona encontrar sentido, alivio y fortaleza frente a las dificultades, asimismo, reflejan una forma de conexión con lo trascendental, que puede generar bienestar emocional y adaptación ante experiencias negativas. ⁽⁶²⁾

Investigaciones realizadas por Gonzales et al, destacan que la inteligencia emocional y la meditación son recursos fundamentales, para reconocer y regular las propias emociones combinando con prácticas meditativas, además contribuye al bienestar personal facilitando una experiencia educativa más placentera. En similitud, un estudio realizado en México, según Herrera M, señalan que la aceptación, el afrontamiento activo y la planificación son frecuentemente empleadas por los universitarios y se relacionan con niveles más bajos de estrés académico. ⁽⁵⁸⁾

De igual manera, Baghoori et al, argumentan que el apoyo social emerge como un elemento central en la promoción del bienestar estudiantil, teniendo en cuenta que las habilidades de afrontamiento influyen significativamente en la disminución del estrés psicológico en universitarios, por ende, instituciones de educación superior a nivel internacional están implementando medidas para abordar esta problemática, como la atención psicosanitaria gratuita, la diversificación de los canales de apoyo de manera presencial, telefónica y virtual, de manera continua para casos de crisis, adoptando criterios claves; la planificación, la reevaluación cognitiva, el afrontamiento activo y la práctica del mindfulness. ⁽⁶³⁾

El autor Amorrin F, explica que la música tiene la capacidad de activar el sistema dopaminérgico que contribuye una estrategia efectiva para la mitigación del estrés académico en universitarios, ya que, su aplicación está asociado con la disminución de síntomas como el estrés, ansiedad y la depresión, teniendo en cuenta, que esto contribuye a la mejora del estado de ánimo, calidad del sueño y rendimiento cognitivo. Así mismo, puede ayudar a la liberación de serotonina, mejorando el estado de satisfacción y bienestar. ⁽⁶⁴⁾

En similitud, López M, indica en un estudio elaborado a 46 universitarios sobre los géneros musicales que son utilizados, se destacaron el pop, rock, clásica occidental, tradicional persa o incluso permanecer en silencio durante 15 minutos lo que reduce la ansiedad y promueve la relajación. De forma similar, Labbé et al, menciona que la música instrumental suave, es eficaz para disminuir las respuestas fisiológicas al estrés, ya que, contribuye al control de la frecuencia respiratoria y del pulso. ⁽⁶⁴⁾

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica de un estudio de tipo descriptivo mediante la síntesis de información recopilada, que tuvo como objetivo determinar los cambios emocionales durante el primer semestre de residencia en estudiantes de carreras universitarias, tras una exploración exhaustiva en diversas bases de datos regionales y de impacto mundial entre las que se ubican Pubmed, Scopus, Proquest, Scielo, Redalyc y Elsevier y en metabuscadores como: Google Académico, biblioteca virtual en Salud que son de libre acceso y con información relevante sobre la temática abordada.

Los artículos y documentos seleccionados fueron de revistas indexadas entre las que se encuentran: archivos de revistas de salud mental de Estados Unidos, Salud Pública, Ciencias Pedagógicas, Atención familiar, enfermería: Cuidados en salud mental, también de páginas oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Ministerios de Salud Pública (MSP), debido a la relevancia y validez de la información que proporciona en el ámbito de la salud.

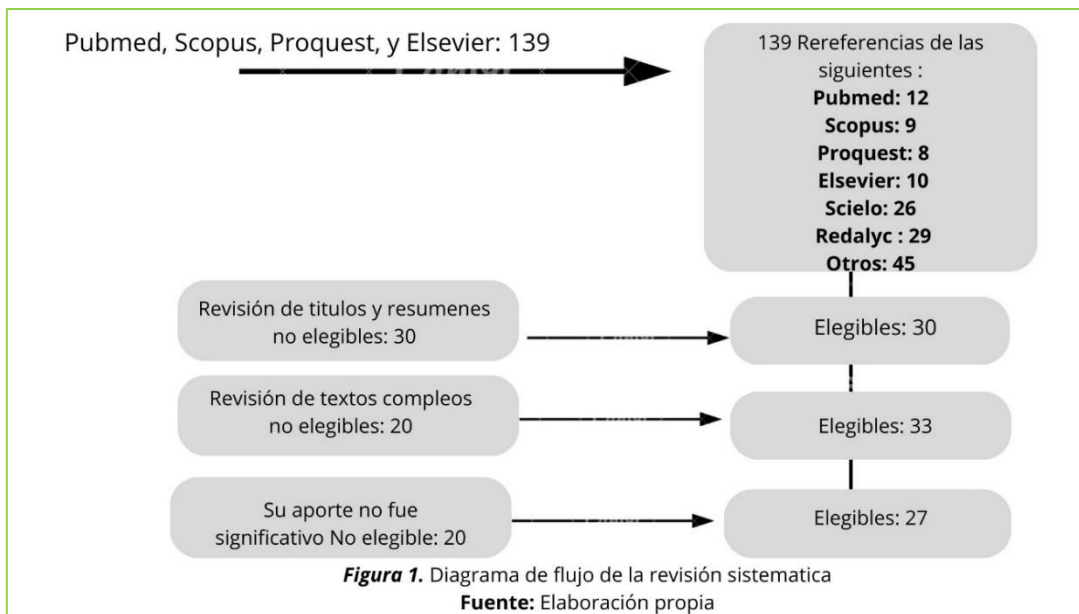
La estrategia de búsqueda se elaboró mediante el uso de descriptores en ciencias de la salud (DeCS) y palabras combinadas a través de operadores booleanos como; AND, OR, NOT, además de terminología científica quedando conformada de la siguiente manera: “cambios emocionales en los estudiantes” AND “factores estresantes”, “enfermedades mentales” OR “impacto emocional.”, “alternativa de afrontamiento” OR “salud mental.”. Además, se utilizaron comillas y comandos (+, *, -): “técnicas de relajación + estudiantes universitarios”, “salud mental + estudiantes foráneos”. A su vez, el uso de palabras clave en español e inglés como: Mental Health, foreign students, factores estresantes, alternativas de afrontamiento, fueron de gran ayuda al facilitar el acceso a la información.

Al iniciar esta investigación la población de estudio fue de 150 documentos bibliográficos entre artículos científicos, libros y tesis, después de una lectura y análisis crítico con la aplicación según los criterios de inclusión y exclusión, se obtuvo una muestra de 139 artículos especificados en la representación gráfica (Figura 1). Los estudios fueron distribuidos en 32 artículos para la introducción, 10 para el planteamiento del problema y justificación, 64 en el marco teórico y 33 estudios fueron utilizados en la triangulación y discusión.

Para los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones, se desarrollaron tablas que permitieron organizar y sintetizar la información de manera clara y estructurada, facilitando la interpretación y el análisis, así como responder a los objetivos específicos planteados en esta revisión bibliográfica (Anexo 1). Para la composición del informe final se tomaron en cuenta las directrices implementadas por la Universidad Nacional de Chimborazo, para citar la bibliografía se usaron las normas Vancouver, referencia mundial para presentar artículos científicos biomédicos.

Se consideraron como criterios de inclusión a los artículos y documentos relacionados con los cambios emocionales en los universitarios, estudios con diseños cualitativos y cuantitativos publicados entre los años (2020- 2025) y 10 años en el caso de libros seleccionados, así mismo se incluyeron documentos en idioma español e inglés de libre acceso a textos completos, y en su contenido disponga de datos relevantes. Fueron excluidos los documentos duplicados, las publicaciones de opinión y sin rigor científico, los estudios no relacionados con la temática abordada y aquellos con información incompleta e incoherente, esta delimitación permitió reducir el sesgo y asegurar la calidad de evidencia analizada.

Figura 1. Algoritmo de búsqueda



CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Durante la vida universitaria, los estudiantes atraviesan cambios emocionales que forman parte de su proceso de madurez personal, en primer lugar, la transición hacia la vida más independiente implica enfrentarse a nuevas responsabilidades, lo cual, puede generar sentimientos de ansiedad, estrés o inseguridad. Además, la presión académica y la necesidad de adaptarse a un entorno desconocido contribuye a intensificar las emociones, no obstante, también surgen experiencias positivas como: la satisfacción de logros alcanzados, la motivación por aprender y el entusiasmo por contribuir a un futuro profesional.

En función del análisis de los factores que influyen en los cambios emocionales de los estudiantes el autor Tinto H, afirma que las relaciones interpersonales pueden generar estrés y no garantizan el éxito académico, ya que, si no están alineadas con los objetivos de los universitarios puede convertirse en una distracción, por ello, es importante priorizar la integración académica y lograr un equilibrio adecuado con la integración social. Sin embargo, los autores Brito T y Loaiciga K, discrepan que dichas relaciones mejoran el rendimiento académico y la motivación mediante el trabajo en grupo, el respeto mutuo y la cooperación entre los estudiantes y familiares y enfatiza la importancia de estrategias pedagógicas que promueva el diálogo, la cooperación y el respeto, ambas expectativas coinciden en que la interacción social influye en el proceso educativo. ⁽⁶⁵⁻⁶⁷⁾

Por otra parte, Chea et al y Zhao et al, afirman que los problemas familiares influyen directamente en la salud mental de los universitarios, puesto que, una dinámica familiar disfuncional genera síntomas depresivos, afectando a los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales del estudiante, teniendo en cuenta que, al tener un entorno familiar positivo, favorece la adaptación y fortalece las estrategias de afrontamiento. En contraposición, Michael et al, señala que los problemas no solo se originan en la dinámica interna, sino en los factores estructurales como: el abuso, violencia doméstica y enfermedades mentales, asimismo, destacan que los universitarios que provienen de hogares monoparentales tiene mayor riesgo de vivir en la pobreza, tener conductas agresivas y niveles elevados de ansiedad. ^(68,69)

Según Muneerah et al y Tonje et al, la presión social es un factor predominante el mismo que juega un factor esencial en la trayectoria académica de los estudiantes. No obstante, este puede acarrear diversos efectos adversos y negativos en la salud mental, afectando tanto el equilibrio psicológico como la autoestima especialmente si la presión social se presenta de

una forma excesiva, generando un desequilibrio en el bienestar emocional de los individuos. En contraste Mingyang et al, refiere que la presión familiar suele ser vista de forma negativa, pero cuando se ejerce de manera equilibrada, puede convertirse en un factor motivador clave en la vida académica sin importar el género de las personas, por lo cual, la presión ejercida por los padres establece expectativas claras y fomentan la responsabilidad, generando un compromiso más fuerte en el rendimiento académico.^(74,75)

Otro factor según los autores, Kim J y Rahayu et al, coinciden que la sobrecarga académica está relacionada con síntomas depresivos, altos niveles de estrés y ansiedad, esto se debe al exceso de tareas, falta de concentración, procrastinación, fatiga persistente y baja calidad del sueño, además, estos efectos suelen estar acompañados de una deficiente organización personal y escasa planificación, lo que, compromete la salud física y mental de los individuos, complicando su calidad de aprendizaje. Por el contrario, Megi et al, plantea que la relación entre la carga académica y el rendimiento de los alumnos no debe entenderse de forma lineal, puesto que una carga moderada de tareas puede resultar beneficiosa para el éxito académico, ya que, si los estudiantes gestionan adecuadamente su tiempo y recursos, puede mejorar el rendimiento estudiantil al fomentar el compromiso y la motivación.⁽⁷¹⁻⁷³⁾

Según, Elbarazi A y Martinez et al, señalan que los hábitos alimentarios inadecuados se definen como comportamientos repetitivos mismos que pueden afectar negativamente la salud física, mental o emocional de los jóvenes a largo plazo. La evidencia científica manifiesta que dichas prácticas han contribuido en el aumento del índice de obesidad en esta población, condición que conlleva a un alto riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles tales como: diabetes mellitus, afecciones cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.^(77,78)

En contraposición, Ribeiro et al, destacan la importancia de fomentar y adoptar el consumo de alimentos nutritivos contribuye al bienestar emocional de los jóvenes, por ende, al implementar estilos de vida saludables como: dietas equilibradas y funcionales, prácticas periódicas de actividad física, un descanso adecuado y gestión del estrés, son factores esenciales y determinantes para mejorar el rendimiento académico, debido a que potencia la concentración, memoria y capacidad de aprendizaje.⁽⁷⁹⁾

Según los autores Muro et al y Chen et al, exponen que la privación del sueño en universitarios afecta las funciones fisiológicas como: reparación de tejidos, segregación de

hormonas y el desarrollo cognitivo es fundamental para el aprendizaje, además, representa un obstáculo para el éxito académico, ya que, deteriora la memoria y dificulta de concentración, ocasiona bajas calificaciones, deterioro del estado de ánimo. Al contrario, Hershner S, discrepa, que cuando el tiempo de sueño supera las 9 horas diarias genera efectos negativos en el bienestar de los universitarios, en consecuencia, el exceso de sueño se asocia con fatiga diurna, dificultad para concentrarse y bajo rendimiento académico, por lo cual, este hábito reduce el tiempo disponible de estudiar, socializar o participar en actividades universitarias.⁽⁸³⁻⁸⁵⁾

Por otro lado, Majzoub I y Zhao L, sustentan que la educación presencial es la modalidad más eficaz y adecuada que la virtual al propiciar una interacción directa entre docentes y estudiante contribuyendo a una mejor supervisión y una retroalimentación más efectiva, a diferencia de la modalidad virtual al presentar diferentes desafíos como: baja motivación, ansiedad, problemas tecnológicos y una interacción verbal limitada.⁽⁸⁰⁾

Por su parte Stevens G, argumenta que la modalidad virtual ha demostrado ofrecer beneficios relevantes múltiples, debido a los avances tecnológicos las instituciones han adoptado con éxito la implementación de este sistema de aprendizaje, Además la virtualidad permite a los estudiantes gozar de ciertas ventajas como: mayor accesibilidad a la educación, rentabilidad y la posibilidad de crear una buena comunicación, además, esta modalidad permite a los estudiantes organizar su tiempo y reduce los niveles de ansiedad.⁽⁸²⁾

En cuanto a los desafíos financieros, los autores Bravo J y Moreira et al, hacen hincapié que los estudiantes enfrentan múltiples dificultades monetarias que repercuten directamente su rendimiento académico y bienestar integral, la falta de recursos económicos limita su acceso a servicios básicos como: transporte, alimentación, vivienda y materiales de estudio generando niveles altos de estrés y ansiedad, por ende, muchos universitarios deben combinar sus estudios con trabajos de medio tiempo. Sin embargo, Mina et al, enfatizan que los problemas monetarios, no siempre constituyen un impedimento para su desarrollo formativo, en varios casos la necesidad monetaria impulsa a los jóvenes a desarrollar habilidades de organización, resiliencia y responsabilidad que fortalecen su autonomía personal y profesional.⁽⁸⁵⁻⁸⁷⁾

Con respecto a otro factor según, Ribeiro et al y Zhang et al, coinciden que los cambios en el entorno pueden representar oportunidades para el crecimiento académico, personal y

social de los estudiantes, por tanto, adaptarse a un nuevo ambiente, con mayor independencia y responsabilidades fomenta el desarrollo de habilidades como: autogestión, toma de decisiones y la resiliencia, además, el contacto con personas de diferentes culturas, ideas y contextos favorece una visión más amplia del mundo, promoviendo la tolerancia, pensamiento crítico y el aprendizaje colaborativo.^(88,89)

En incongruencia los autores, Peng et al, afirman que los cambios en el entorno representan una fuente importante de estrés y desestabilización para la mayoría de estudiantes universitarios, teniendo en cuenta que, la adaptación a nuevas exigencias académicas y relaciones sociales puede generar signos como: ansiedad, inseguridad, sentimiento de soledad, asimismo la presión por rendir académicamente, integrarse socialmente y tomar decisiones, sin una red de apoyo sólida puede afectar el bienestar emocional y provocar desmotivación o abandono escolar, especialmente en alumnos foráneos.⁽⁹⁰⁾

En general, se puede concluir que los factores que influyen en los cambios emocionales en estudiantes universitarios es el resultado de una interacción compleja entre diversos elementos personales, académicos, sociales y contextuales, entre los principales condicionantes se destacan la adaptación de un nuevo entorno, presión académica, sobrecarga de tareas, problemas económicos y la falta de habilidades para la gestión emocional, lo que puede derivar en la aparición de síntomas: ansiedad, depresión y estrés. Reconocer estas circunstancias es fundamental para el diseño de estrategias que promuevan el acompañamiento psicológico, de ambientes saludables que favorezcan la estabilidad emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

De acuerdo con los datos obtenidos a cerca de las condiciones que influyen en la aparición de estos cambios emocionales, cabe destacar que, Medina et al y Pazos et al, evidenciaron que el rendimiento académico se relaciona con tres factores: personales, sociales e institucionales, en primer lugar, se destaca la motivación, autoconcepto académico, autosuficiencia y el bienestar psicológico, en segundo lugar, nivel educativo de los padres y condiciones socioeconómicas, por último, señalan apoyo emocional y la relación con los docentes. Mientras que, Chand G, sostiene que las causas principales no se encuentran en el estudiante, sino en el entorno educativo, debido a la limitada interacción en clases, métodos de enseñanza tradicional, bajo compromiso estudiantil, sílabos desactualizados y un sistema basado en la memorización.⁽⁹²⁻⁹⁴⁾

Basado en el factor social, según Rodríguez et al y Zambrano et al, refieren que el distanciamiento del núcleo familiar impacta negativamente en el bienestar psicológico y rendimiento universitario de los estudiantes, puesto que, un entorno desfavorable limita el desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas necesarias para enfrentar las exigencias académicas, el desapego familiar puede generar estrés, ansiedad entre otros. A diferencia de, Flores X, afirma que la separación familiar se relaciona con factores como: nivel cultural y económico de los padres y número de hermanos, según su perspectiva, estos elementos influyen significativamente en su instrucción y formación, ya que condicionan el ambiente emocional y los recursos disponibles para enfrentar las demandas de la preparación superior. (95-97)

Desde el punto de vista, Barbayannis et al y Rosado S, señalan que el estrés académico es una reacción emocional común, que se origina por la presión de cumplir con múltiples tareas y responsabilidades, en consecuencia, genera síntomas como: agotamiento físico y mental, insomnio, ansiedad y un bajo rendimiento universitario, además este tipo de tensión afecta la salud mental, bienestar psicológico y dificulta el manejo de las emociones. (98,99)

En cambio, Gong W, amplía que el estrés que padecen los estudiantes en la universidad no solo proviene de la sobrecarga académica, sino también de factores contextuales como las diferencias culturales, falta de claridad en las expectativas educativas, escasez de apoyo social, discriminación y la inseguridad financiera, este conjunto de elementos aumenta la vulnerabilidad emocional de los individuos. (100)

Teniendo en cuenta lo anterior expuesto, la identificación de las condiciones académicas, sociales y personales que influyen en los cambios emocionales de los estudiantes, ya que, esto permite comprender la complejidad de este fenómeno, en primer lugar, dentro de los factores personales se destacan el bajo rendimiento estudiantil, por otro lado, en el ámbito sociales encontramos el distanciamiento del núcleo familiar , asimismo, en el entorno educativo se evidencia el estrés académico, en conjunto, estos elementos interactúan y contribuyen a la inestabilidad anímica , afectando su desempeño y bienestar general.

En relación con las alternativas de afrontamiento para manejar los cambios emocionales en estudiantes con instrucción superior, Cheuqueman et al y Zambrano et al, coinciden que las intervenciones basadas en mindfulness generan efectos positivos en el ámbito universitario, especialmente en la reducción del estrés, aumento de la atención y el fortalecimiento del bienestar psicológico. Desde una perspectiva neuro educativa, se reconoce que estas

estrategias influyen directamente en las funciones ejecutivas y rendimiento académico, estas posturas sostienen que fomentar la autorregulación emocional, constituye una herramienta eficaz para enfrentar las demandas formativas y educativas actuales.^(101,102)

En contraste, Montero et al, adoptan una postura más crítica, donde advierte sobre la “sobrevaloración” del mindfulness en el discurso científico y mediático, señalando que muchos estudios carecen de controles rigurosos y presentan sesgos metodológicos. Por su parte, en el metaanálisis, encontraron que los efectos positivos tales como: la disminución de signos de ansiedad, depresión, estrés y la mejora del equilibrio mental, reducen significativamente estos síntomas, esto sugiere que los beneficios podrían no ser específicos de la práctica del mindfulness, sino atribuibles a factores inespecíficos como la expectativa o el contexto grupal.⁽¹⁰³⁾

En un estudio realizado en la universidad de Cambridge, se aplicó el programa mindfulness con una muestra de 616 estudiantes, teniendo en cuenta, que la intervención incluyó sesiones grupales semanales centradas en técnicas de atención plena, regulación emocional y autoconciencia, al finalizar el plan se observó que alrededor de 443 participantes mostraron una reducción significativa del estrés, alcanzando un 32% y un 26% en los niveles de ansiedad según escalas psicológicas validadas. Sin embargo 173 alumnos no reportó mejoras en su estado emocional, lo que sugiere que, si bien el mindfulness resulta eficaz para la mayoría, su impacto puede variar según factores individuales como: disposición personal, nivel inicial del malestar o el grado de compromiso con la práctica.⁽¹⁰³⁾

En lo que concierne a la eficacia del programa FRIENDS, Gallegos et al y Barrett et al., sintetizan que, al ser considerada como una herramienta de intervención psicológica de base cognitiva como intervención promotora en entornos educativos para jóvenes y adolescentes, contribuyen en la orientación y prevención de la ansiedad, depresión, entre otras dificultades, de tal manera que permite la identificación de pensamientos negativos, búsqueda de soluciones, apoyo primordial y la auto recompensa, es así que aceptan este instrumento como una estrategia la cual fortalece habilidades socioemocionales, autorregulación emocional y afrontamiento frente al estrés académico, además se produjo mejoras significativas en el autoconcepto, reducción de la ansiedad y aumento de recursos resilientes, especialmente en contextos culturalmente adaptados.^(104,105)

Por otra parte, Dray et al, asumen una postura diferente, señalando que la literatura disponible sobre intervenciones en resiliencia incluyendo el modelo FRIENDS presenta alta heterogeneidad metodológica, con resultados inconsistentes y en algunos casos limitados, se advierte que la aplicación universal del programa, sin una focalización en poblaciones de riesgo, puede reducir su efectividad, siendo más apropiado para estudiantes que ya muestran vulnerabilidad emocional y problemas de afrontamiento académico.⁽¹⁰⁶⁾

Según, Fisak et al, en un estudio aplicado a 263 estudiantes en un entorno educativo se observó que alrededor de 179 alumnos que participaron en el modelo FRIENDS presentaron reducciones significativas, en los niveles de ansiedad con una disminución del 30 % y síntomas depresivos con un 25% tras completar la intervención, el cual combina técnica de cognición positiva, regulación emocional y habilidades sociales a través de actividades estructuradas. No obstante, 84 universitarios no mostraron mejoras, hechos que los investigadores atribuyeron a factores como: falta de adherencia en el proceso, escasa implicación emocional o presencia de condiciones clínicas más compleja estos resultados reflejan que, aunque el programa es altamente eficaz en contextos escolares y preventivo su impacto no es universal y debe adaptarse a las necesidades individuales.⁽¹⁰⁷⁾

En el afrontamiento religioso como alternativa de los estudiantes, Graça k y Sukeri et al, señalaron que recurrir a la Fe, además del apoyo espiritual constructivo, están relacionados significativamente con el bienestar psicológico, asimismo, sostuvieron que el uso positivo de este tipo de estrategia actúa como un indicador tanto de satisfacción vital como de la disminución de la ansiedad generalizada. No obstante, Osman D y Ahmed M, discrepan respecto a la efectividad de las técnicas religiosas de tipo negativo, ya que no encontraron una relación entre su uso y los niveles de ansiedad o depresión en los jóvenes, este hallazgo sugiere que dicho enfoque no resulta aplicable de forma universal, debido a que no actúan como un factor protector frente al estado mental, lo que resalta la importancia de los factores relacionales y contextuales por encima de las prácticas individuales en base a la experiencia de cada individuo.⁽¹⁰⁸⁻¹¹⁰⁾

Según Salovey P y Mayer J, sostienen que la inteligencia emocional basada en el MSCEIT es una herramienta que no solo hace referencia a una evaluación de las habilidades de las personas, más bien permite a los individuos reconocer, comprender, regular sus emociones y capacidades claves en contextos académicos exigentes, que incluso es más determinante que el coeficiente intelectual para el éxito personal y profesional, ya que, se asocia con

niveles reducidos de ansiedad, mejor adaptación al estrés académico y mayor satisfacción con la vida universitaria.^(111,112)

Por su parte los autores, Zeidner L y Roberts k, cuestionan la inteligencia emocional, por su falta de consistencia teórica y por no diferenciarse claramente de otros rasgos de personalidad como la empatía o el autocontrol, además, se sugiere que los beneficios atribuidos a la misma podrían estar influidos por variables externas, como el contexto socioeconómico o el apoyo familiar, más que por la inteligencia emocional en sí.⁽¹¹⁴⁻¹¹⁵⁾

De igual manera Zambrano et al, y Thoma et al, subrayan que la musicoterapia representa una estrategia eficaz para la regulación emocional en estudiantes universitarios, la música tiene un efecto moderadamente alto en la reducción de la ansiedad, se observó que las melodías relajantes disminuyen significativamente los niveles de cortisol y la percepción de estrés, favoreciendo la autorregulación fisiológica. En contraposición Bradt J y Dileo H, advierten que los resultados positivos dependen de variables como la preferencia musical individual, tipo de intervención que es activa o receptiva y la duración del tratamiento, aunque reconocen ciertos beneficios psicológicos.⁽¹¹⁶⁾

Por lo cual, Shuwu W, señala que un estudio realizado a 240 universitarios con ansiedad excesiva los participantes se dividieron en 2 grupos iguales 125 alumnos recibieron musicoterapia y los otros recibieron tratamiento psicológico convencional tras completar 24 sesiones, 102 estudiantes del equipo de musicoterapia mostraron una reducción de los niveles de ansiedad con el 54%. No obstante, en la población de tratamiento convencional 60 individuos experimentaron una reducción significativa del 25% estos resultados evidencian que la musicoterapia fue más eficaz para disminuir la tensión en los beneficiarios.⁽¹¹⁸⁾

Otra técnica de afrontamiento según los autores González et al y Orellana et al, sostienen que los jóvenes que practican el autocuidado reportan mejores niveles de bienestar psicológico, realizando actividades como: dormir adecuadamente, alimentarse de manera saludable, teniendo un horario establecido de tareas, aprender a gestionar sus emociones y hacer actividad física, dando como resultado menor agotamiento emocional y un mejor rendimiento académico.⁽¹¹⁸⁾

Los autores López et al, cuestionan que el autocuidado es un enfoque individualista, argumentando que responsabilizar al estudiante por su bienestar puede invisibilizar factores

como: sobrecarga académica, estrés institucional y falta de apoyo universitario, además señalan que la promoción del autocuidado puede volverse contraproducente si se percibe como una carga más y una presión adicional, generando culpa el no lograr mantener su estabilidad emocional. ⁽¹²⁰⁾

Como otra alternativa de afrontamiento se encuentra la actividad física, según los autores, Teuber et al y Zhang et al, respaldan ampliamente los beneficios de la salud mental, rendimiento académico y bienestar emocional, realizando actividades como: baile, yoga y ejercicios aeróbicos, estos generan una mejora significativa en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, además ayudan a favorecer el autoestima y estado de ánimo. ⁽⁸⁹⁻¹²⁵⁾

Por otra parte, Neumann et al, destacan que la mayoría de las personas mantienen niveles bajos de actividad física, lo cual se asocia con niveles elevados de ansiedad y depresión, además mencionan que el exceso de ejercicio o entrenamiento mal planificado puede provocar fatiga crónica, trastornos del sueño y bajo rendimiento académico lo cual pone en evidencia que no resulta beneficioso para los alumnos. ⁽¹²³⁾

Mientras que los autores, Liu et al, desarrollaron un estudio con 150 estudiantes divididos en dos grupos en las cuales 75 integraron un programa de actividad física estructurada con ejercicios aeróbicos moderados tres veces por semanas durante 8 días y 75 conformaron el grupo control sin intervención, concluyendo que el 68% presentaron una reducción significativa de los niveles de estrés y ansiedad, con una disminución promedio, por otro lado en el grupo control únicamente el 30% mostraron mejoras significativas por lo cual se evidencia que la actividad física ayuda a mitigar el malestar psicológico. ⁽⁸¹⁾

Según Riaz et al y Gallardo et al, sostienen que el apoyo socioeconómico basado en becas académicas representa una herramienta para promover equidad y acceso a la educación superior, especialmente a estudiantes de bajos recursos, reduciendo la carga económica, las ayudas permiten que los universitarios se concentren en su formación académica sin la preocupación constante por los gastos. En contraposición, Aspe et al, manifiestan ciertas limitaciones y efectos adversos, en primer lugar, el sistema de asignación puede ser injusto o poco transparente al adquirir una beca, lo que permite que estudiantes con mayores recursos accedan a ayudas distintas a personas en situaciones vulnerables. ⁽¹²⁶⁻¹²⁷⁾

Como plantea Chen et al y Wen et al, señalan que una red de apoyo sólida permite detectar a tiempo situaciones de riesgo como: abandono escolar y problemas emocionales, por lo

cual, no solo contribuye a tener un buen desarrollo educativo sino también al crecimiento personal y profesional. En contraposición Vanquero L ⁽¹²⁹⁾, indica que, la ausencia de redes de apoyo en el entorno universitario puede tener consecuencias en la trayectoria educativa y emocional de los discentes en etapa superior, por ende, al no tener un acompañamiento adecuado, muchos jóvenes enfrentan en soledad situaciones como: estrés, ansiedad, dificultades económicas o problemas familiares, lo que incrementa el riesgo de bajo rendimiento académico, desmotivación e incluso abandono escolar. ⁽⁸⁴⁻¹²⁸⁾

Los autores Eisenberg et al ,refieren que el apoyo psicológico a los jóvenes cursantes en carreras profesionales es fundamental para promover su bienestar emocional y académico, ya que durante la etapa de proceso formativo, muchos jóvenes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad, y presión por cumplir con exigencias educativas y sociales, lo que puede afectar su rendimiento y salud mental, así mismo Misra et al, mencionan que contar con servicios de apoyo psicológico facilita la identificación temprana de problemas emocionales, brindan herramientas para manejar el estrés y fortalece habilidades de afrontamiento, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y el progreso formativo favorable de los estudiantes. ⁽¹³⁰⁻¹³¹⁾

Sin embargo, Hunt et al, argumentan que el apoyo psicológico en universidades puede generar una dependencia excesiva de los estudiantes hacia los profesionales, limitando el desarrollo de autonomía y resiliencia personal, señalan que estos servicios en ocasiones, pueden estar mal estructurados o no ser accesibles para todos, generando una falsa sensación de seguridad sin atacar las causas reales del malestar, como las presiones sociales o económicas. ⁽¹³²⁾

Según Britton B y Tesser A, mencionan que la organización del tiempo es una habilidad que influye directamente en el rendimiento académico y el bienestar personal de los jóvenes, los alumnos que planifican y administran su tiempo de manera eficaz tienden a obtener mejores calificaciones y reportan menos estrés. De este modo, Macan et al. señalan que una buena gestión de sus actividades se asocia con un mayor sentido de control, menor ansiedad y mayor satisfacción académica y permite equilibrar las demandas en sus labores dentro de la universidad, actividades sociales y personales, favoreciendo hábitos de estudio consistentes y evitando la procrastinación. ⁽¹³³⁻¹³⁴⁾

No obstante, Claessens et al, cuestionan la efectividad universal de las alternativas de la organización del tiempo, especialmente cuando se aplican de manera rígida o sin adaptarse a las características individuales de los estudiantes, mencionan que las estrategias de gestión del tiempo son la planeación de actividades, priorización de tareas, uso de agendas o calendarios, división del trabajo en bloques y evitar distracciones, teniendo en cuenta, que no todas producen beneficios significativos en el rendimiento académico, la carga emocional influye de manera determinante que al imponer estructuras de tiempo muy estrictas puede generar más presión y ansiedad en algunos jóvenes, disminuyendo su flexibilidad mental y creatividad. ⁽¹³⁵⁾

Otra estrategia importante es la necesidad de formar al personal docente en temas de salud mental, según, Nakaremi et al, respaldan que es un método clave para prevenir, identificar y abordar oportunamente el malestar psicológico en los alumnos, señalan que los docentes, al ser figuras de cercanía cotidiana, pueden convertirse en agentes protectores si reciben herramientas como: capacitación en los cambios emocionales, formación en primeros auxilios psicológicos, escucha activa, protocolos de actuación y derivación entre otros, son adecuadas para detectar señales de alerta, fomentar el diálogo abierto y derivar a profesionales cuando sea necesario. Así también, Ortega et al, hacen hincapié a que la formación en habilidades socioemocionales, comunicación empática y primeros auxilios psicológicos permite al profesorado generar ambientes académicos más seguros y comprensivos. ⁽¹³⁶⁻¹³⁷⁾

Sin embargo, Pacheco et al, advierten que responsabilizar al personal docente de la salud mental del estudiantado podría ser contraproducente si no se cuenta con una estructura institucional sólida y apoyo profesional especializado puesto que los docentes ya enfrentan una sobrecarga laboral significativa y agregar funciones psicológicas puede generar tensiones, desbordamiento emocional y errores por falta de preparación clínica, además, se corre el riesgo de desdibujar los límites entre el rol académico y el terapéutico, lo cual podría afectar la relación educativa e incluso derivar en intervenciones inapropiadas. ⁽¹³⁸⁾

Por otro lado, Espín et al, destacan que la capacitación de los docentes en salud mental representa una intervención eficaz para mejorar la detección y el manejo del malestar psicológico en los estudiantes, en un 85% los profesores son capaces de identificar oportunamente señales de ansiedad, depresión y estrés, frente a un 40% de catedráticos que no recibieron preparación, manifiestan que la mejora en la detección temprana facilita la

derivación adecuada a los profesionales especializados, lo que traduce en una reducción del 30% en la incidencia de crisis psicológica en el entorno académico. ⁽¹³⁹⁾

Finalmente, el análisis de distintas alternativas de afrontamiento para manejar los cambios emocionales en los estudiantes, se evidencia la necesidad de adoptar un enfoque integral, en este sentido, estrategias como: el mindfulness, la inteligencia emocional, la actividad física, la musicoterapia y el autocuidado han demostrado tener efectos positivos en la regulación emocional, bienestar psicológico y rendimiento académico, sin embargo, su efectividad depende de múltiples factores individuales metodológicos y contextuales, lo que implica la necesidad de adoptar estas estrategias a las necesidades específicas de cada población estudiantil.

Asimismo, se destaca la importancia del apoyo social, económico e institucional, así como la necesidad de formar al personal docente para que actúe como agente preventivo, sin que ellos impliquen una sobrecarga laboral, en definitiva, enfrentar los desafíos emocionales en el ámbito universitario requiere un abordaje multidimensional, que combine interacciones personales, sociales y estructurales, reconociendo la diversidad de experiencias individuales y fomentando un entorno educativo más empático y equitativo.

Por otro parte, la coexistencia de evidencia tanto a favor como en contra de la efectividad de mindfulness y el programa FRIENDS refleja la complejidad de las intervenciones psicológicas en contextos universitarios, por un lado, estudios consistentes muestran que mindfulness es efectivo para reducir el estrés y la ansiedad al mejorar la regulación emocional y la atención plena, mientras que FRIENDS destaca por su enfoque estructurado en habilidades sociales y afrontamiento basado en terapia cognitivo-conductual.

Sin embargo, la contrapropuesta surge cuando se consideran factores como la diversidad individual, el tipo de población y el contexto de aplicación: algunos estudiantes pueden no responder igual a prácticas de meditación individualizadas como mindfulness, mientras que otros pueden beneficiarse más de la intervención grupal y psicoeducativa que ofrece FRIENDS. Además, la rigidez en la aplicación de estas técnicas o la falta de adaptación cultural y personal puede limitar su efectividad, generando resultados mixtos en distintos estudios. Por lo tanto, la evidencia revela que ninguna técnica es universalmente superior, y que la elección debe basarse en las características específicas del grupo y el entorno, resaltando la importancia de una intervención flexible y personalizada.

En conclusión, podemos decir, que tanto el mindfulness como el programa FRIENDS han demostrado ser estrategias eficaces para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar psicológico en estudiantes, se recomienda para alumnos que enfrentan niveles altos de estrés académico, que buscan desarrollar habilidades individuales de regulación emocional y atención, mediante prácticas de meditación y autoconciencia, ayudara también a fortalecer competencias sociales , afrontamiento y manejo de emociones en un entorno grupal preventivo y su combinación brindara un abordaje integral, más utilizada y aplicada en los universitarios.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió identificar los cambios transcendentales a nivel emocional que perciben los estudiantes universitarios durante el primer semestre de residencia, demostrando que es un periodo crítico de adaptación que promueve cambios reveladores en el estado de ánimo y capacidad de afrontamiento frente a eventos nuevos de la vida diaria.

Se demostró que los factores socioeconómicos, personales y académicos influyen en la aparición de trastornos emocionales de los estudiantes. A nivel académico, el exceso de tareas, la incertidumbre al futuro y las evaluaciones continuas se identificaron como principales causas de estrés. En el ámbito socioeconómico, la separación del núcleo familiar, dificultades monetarias y las redes de apoyo contribuyen al aislamiento y pensamientos suicidas. Mientras que, en lo personal, la escasa capacidad de resiliencias y falta de estrategias de afrontamiento hace que este grupo sea vulnerable a los trastornos de depresión y ansiedad.

De igual modo, se analizaron estrategias de autocuidado para el bienestar psicológico de los estudiantes, entre las cuales se destacan; el mindfulness, musicoterapia, actividad física habitual, elementos que favorecen autorregulación y el bienestar emocional, siendo elementos clave para fortalecer la salud mental durante el proceso formativo de los jóvenes.

RECOMENDACIONES

Se recomienda la implementación de diferentes programas y tutorías de acompañamiento psicológico por parte de la institución académica, que ayuden a una temprana identificación de la depresión y ansiedad de los estudiantes y el desarrollo de destrezas de afrontamiento eficaz en salud mental.

Se sugiere que las instituciones de educación superior las universidades integren acciones de promoción de la salud mental centrados en el desarrollo de habilidades para el fomento de la inteligencia emocional, la resiliencia y prácticas de autocuidado que garanticen un entorno educativo más humano que permita una permanencia exitosa en la educación superior, promoviendo así el bienestar psicológico y un mejor desempeño académico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cooper. Manejo del estrés en el trabajo: Plan de acción detallado para profesionales. [Internet]. El Manual Moderno.; 2024 [citado el 18 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://biblioteca.ucatolica.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=22813>
2. Zárate et al. Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*,2017;9:92–8.
3. Fang et al. Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: A 2-Wave Longitudinal Survey. *J Affect Disord.* el 15 de febrero de 2021;281:597–604.
4. Fatiregug. Prevalence and correlates of depressive symptoms among in-school adolescents in a rural district in southwest Nigeria. *J Adolesc.* febrero de 2024;37(2):197–203.
5. Wang et al. Changes and relevant factors in depressive and anxiety symptoms among Chinese adolescents after the “Double Reduction” policy: A repeated cross-sectional survey with a nested longitudinal subsample. *J Affect Disord.* el 15 de diciembre de 2024;367:88–95.
6. Bringmann. What Do Centrality Measures Measure in Psychological Networks? *J Abnorm Psychol.* 2019;128(8):892–903.
7. Karmel. Applying Network Analysis to Psychological Comorbidity and Health Behavior: Depression, PTSD, and Sexual Risk in Sexual Minority Men with Trauma Histories. *J Consult Clin Psychol.* el 1 de diciembre de 2017;85(12):1158–70.
8. Creamer. Acute and chronic posttraumatic stress symptoms in the emergence of posttraumatic stress disorder a network analysis. *JAMA Psychiatry.* el 1 de febrero de 2017;74(2):135–42.
9. Cotter et al. Associations between trauma exposure and irritability within the family unit: a network approach. *J Child Psychol Psychiatry.* el 1 de noviembre de 2024;
10. Barraza L R, Muñoz N N, Alfaro G M, Álvarez M A, Araya T V, Villagra C J, et al. Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Rev Chil Neuropsiquiatr* [Internet]. diciembre de 2015 [citado el 29 de enero de 2025];53(4):251–60. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000400005&lng=en&nrm=iso&tlng=en

11. Navarro M, Quiliano Navarro M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, ISSN-e 0717-9553, N° 26, 2020 [Internet]. 2020 [citado el 29 de enero de 2025];(26):6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9418913>
12. Teque- Julcarima MS, Galvez Diaz N del C, Salazar Mechán DM. *Medicina naturista*. *Medicina naturista*, ISSN 1576-3080, Vol 14, N° 2, 2020, págs 43-48 [Internet]. 2020 [citado el 29 de enero de 2025];14(2):43–8. Disponible en:
13. Geoffroy et al. Long-Term economic and social outcomes of youth suicide attempts. *British Journal of Psychiatry*. el 18 de febrero de 2022;220(2):79–85.
14. Abraczinskas et al. Effects of Extracurricular Participation on the Internalizing Problems and Intrapersonal Strengths of Youth in a System of Care. *Am J Community Psychol*. el 1 de junio de 2016;57(3–4):308–19.
15. Borsboom. A network theory of mental disorders. *World Psychiatry* [Internet]. el 1 de febrero de 2017 [citado el 18 de diciembre de 2024];16(1):5–13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28127906/>
16. Borsboom. Network analysis: An integrative approach to the structure of psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol* [Internet]. marzo de 2023 [citado el 18 de diciembre de 2024];9:91–121. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23537483/>
17. Busch et al. A Cross-Sectional Study of Children’s Irritability Determining the Links Between Their Ego-Resilience and Symptoms of Anxiety and Depression. *J Emot Behav Disord*. el 1 de septiembre de 2024;32(3):141–55.
18. Gómez. The relationship between maladaptive appraisals and posttraumatic stress disorder: a meta-analysis. *Eur J Psychotraumatol*. el 1 de enero de 2019;10(1).
19. Birkeland. The network approach to posttraumatic stress disorder: a systematic review. *Eur J Psychotraumatol* [Internet]. el 1 de enero de 2020 [citado el 18 de diciembre de 2024];11(1). Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6968637/>
20. Armour. Dimensional structure of DSM-5 posttraumatic stress symptoms: Support for a hybrid Anhedonia and Externalizing Behaviors model. *J Psychiatr Res*. el 1 de febrero de 2015;61:106–13.
21. Zhan et al. A symptom-level perspective on irritability, PTSD, and depression in children and adults. *J Affect Disord*. el 15 de diciembre de 2024;367:606–16.

22. Mansouri. Prevalence of smoking and its association with health-related behaviours among iranian university students: A large-scale study. *Eastern Mediterranean Health Journal*. el 1 de octubre de 2020;26(10):1251–61.
23. Ning et al. Regular Exercise with Suicide Ideation, Suicide Plan and Suicide Attempt in University Students: Data from the Health Minds Survey 2018–2019. *Int J Environ Res Public Health*. el 1 de julio de 2022;19(14).
24. Zhang. Associations between anxiety, depression, and risk of suicidal behaviors in Chinese medical college students. *Front Psychiatry*. el 2 de diciembre de 2022;13.
25. León Quevedo ED. “RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y RIESGO SUICIDA EN ADOLESCENTES DEL ECUADOR” [Internet]. 2023 [citado el 29 de enero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a00cf843-279b-463d-a2ad-69d9a3d9736f/content>
26. Baca García E, Aroca F. Salud mental. *Salud mental* [Internet]. 1977 [citado el 29 de enero de 2025];37(5):373–80. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000500003
27. Selye H. La teoría del estrés de Selye [Internet]. 2000 [citado el 29 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
28. Fernández J, Jaimes Valencia ML, Carvajal Puente Y, Suárez Suárez DP, Medina Y, Fajardo Nates S. Modelo de adaptación de Callista Roy: instrumentos de valoración reportados por la literatura en escenarios cardiovasculares. *Cultura del Cuidado Enfermería*, ISSN-e 1794-5232, Vol 13, N° 1, 2016, págs 6-21 [Internet]. 2016 [citado el 30 de enero de 2025];13(1):6–21. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6003073>
29. Salinas. Las emociones que más predominaron en el primer año de pandemia por Covid-19 para estudiantes universitarios novatos. *Edetania Estudios y propuestas socioeducativos* [Internet]. el 1 de diciembre de 2022 [citado el 21 de diciembre de 2024];62(62):61–89. Disponible en: <https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/1055/1089>
30. Puraivan. Análisis de emociones en estudiantes de primer ciclo universitario, en el contexto del Covid-19. Un estudio de caso. *Revista de la educación superior* [Internet]. 2022 [citado el 21 de diciembre de 2024];51(202):53–67. Disponible en:

- http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602022000200053&lng=es&nrm=iso&tlng=es
31. Moreno. Trabajo de grado para optar al título de psicólogo. 2023;
 32. Souza. Psychological factors of university students and quality of life: A systematic review pre-pandemic. *Interdisciplinaria*. 2023;40(1):25–41.
 33. Mandic et al. *c PeerJ*. 2020;2020(7).
 34. McDowell et al. Physical activity and generalized anxiety disorder: Results from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Int J Epidemiol*. el 1 de octubre de 2018;47(5):1443–53.
 35. Nan et al. Trajectory of suicidal ideation among medical students during the COVID-19 pandemic: the role of childhood trauma. *BMC Psychiatry*. el 1 de diciembre de 2023;23(1).
 36. Kerrigan. Associations between physical activity and eating-disorder psychopathology among individuals categorised with binge-eating disorder and bulimia nervosa. *Int J Clin Pract*. el 1 de noviembre de 2019;73(11).
 37. Grujičić et al. Prevalence and Associated Factors of Physical Activity among Medical Students from the Western Balkans. *Int J Environ Res Public Health*. el 1 de julio de 2022;19(13).
 38. Toribio et al. Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*. 2016;3:11–8.
 39. Forrest. Associations between eating disorder symptoms and suicidal ideation through thwarted belongingness and perceived burdensomeness among eating disorder patients. *J Affect Disord*. el 1 de mayo de 2016;195:127–35.
 40. Felez et al. Sex difference in the association between physical activity and suicide attempts among adolescents from 48 countries: A global perspective. *J Affect Disord*. el 1 de abril de 2020;266:311–8.
 41. Sarubbi. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología MERCASUR. Universidad de Buenos Aires; 2023.
 42. Dunn et al. Association between physical activity and substance USE behaviors among high school students participating in the 2009 youth risk behavior survey. *Psychol Rep*. 2024;114(3):675–85.
 43. Diener. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res*. junio de 2020;97(2):143–56.

44. Dong et al. Prevalence of suicide attempt in individuals with major depressive disorder: A meta-analysis of observational surveys. *Psychol Med.* el 1 de julio de 2019;49(10):1691–704.
45. Silva. Is Binge Drinking Associated With Specific Types of Exercise and Free Time Sports? A Pooled Analysis With 718,147 Adults. *J Phys Act Health.* 2023;20(1):1001–7.
46. Doran et al. Economic and epidemiological impact of youth suicide in countries with the highest human development index. *PLoS One.* el 1 de mayo de 2020;15(5).
47. Cryer et al. Suicide, mental, and physical health condition stigma in medical students. *Death Stud.* el 2 de abril de 2020;44(4):230–6.
48. Brenner et al. Breaking the Silence: A Mental Health Initiative to Reduce Stigma among Medical Students. *Academic Medicine.* el 1 de abril de 2023;98(4):458–62.
49. Buja et al. Promotion of Physical Activity Among University Students With Social Media Or Text Messaging: A Systematic Review. *Inquiry (United States).* el 1 de enero de 2024;61.
50. Breet et al. Substance use and suicidal ideation and behaviour in low- and middle-income countries: A systematic review. *BMC Public Health.* el 24 de abril de 2018;18(1).
51. Hans. Physical activity and suicidal behavior in medical students from the United States. *J Affect Disord.* el 15 de diciembre de 2024;367:658–67.
52. Domingues et al. Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, [Internet]. 2018 [citado el 18 de diciembre de 2024];27(e0370014). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?format=pdf&lang=en>
53. Guadarrama et al. Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, [Internet]. 2022 [citado el 18 de diciembre de 2024];15:1532–47. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/34794>
54. Escobar et al. Manejo del estrés académico. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* [Internet]. 2018 [citado el 18 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
55. Pulido et al. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud.* 2021;21:31–7.

56. Peña et al. Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*,. 2018;15.
57. Bowler. *Secretos de la Medicina del Trabajo* [Internet]. Mc Graw Hill-Interamericana Editores.; 2021 [citado el 18 de diciembre de 2024]. Disponible en: *Secretos de la Medicina del Trabajo*
58. Gonzales. *Diario Oficial de la Federación*. 2023.
59. Gutiérrez. Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *QUIPURAMAYOC* [Internet]. 2016 [citado el 18 de diciembre de 2024];24:23–8. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/1609-8196_7b502474d3c09fe86d0dfb8a266ecc77
60. Jiménez. Estrés en estudiantes de farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*. el 28 de marzo de 2020;10(2):1–29.
61. Álvarez. Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas. Revista de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador* [Internet]. 2018 [citado el 18 de diciembre de 2024];28:193–209. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193
62. Ramírez M. Afrontamiento religioso y espiritualidad como mediadores entre estrés percibido y resiliencia en adultos con diabetes mellitus tipo 2 [Internet]. *Redalyc.org*. 2022 [consultado el 16 de julio del 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/686/68675081001/html/>
63. Silva-Ruz C, Martínez-Ríos MA, Carbajal-Gutiérrez B, Fiscal-López ÓJ, Chuquiure-Valenzuela E, García-Romero D, et al. Distrés psicológico y necesidades de información insatisfechas en pacientes con insuficiencia cardíaca y disfunción ventricular sin trastorno psiquiátrico previamente diagnosticado. Estudio transversal en un centro de referencia nacional. *Arco Cardiol Mex* [Internet]. 2022 [consultado el 16 de julio del 2025];92(1):36–41. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402022000100036
64. Vásquez-Alburquerque IL, Chunga-Amaya WH. Aplicación Técnicas Musicoterapia en el Sector Educativo Estudiantes Universitarios Modalidad Virtual. *Revista*

- Tecnológica-Educativa Docentes 20 [Internet]. 2022 [cited 2025 Jul 16];14(1):49–54. Available from: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-02662022000200049
65. Taboada EAB, Porozo CHA, Burgos ÁDE. Programa de relaciones interpersonales para mejorar el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Guayaquil, 2022. Ciencia y Educación [Internet]. 2023 [citado el 23 de julio de 2025];4(3):69–86. Disponible en: <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/193>
66. Loáiciga J. Relaciones interpersonales y situaciones de convivencia en el aula universitaria [Internet]. Revista Académica arjé. 2020 [citado el 23 de julio de 2025]. Disponible en: <https://revistas.utn.ac.cr/index.php/arje/article/view/240/216>
67. Braxton JM. Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition by Vincent Tinto. J Coll Stud Dev [Internet]. 2019 [citado el 23 de julio de 2025];60(1):129–34. Disponible en: <https://muse.jhu.edu/article/715319/pdf>
68. Chen B, Wang W, Yang S. The impact of family functioning on depression in college students: A moderated mediation model. J Affect Disord [Internet]. 2023;340:448–55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.047>
69. Zhao M, Abdul Kadir NB, Abd Razak MA. The relationship between family functioning, emotional intelligence, loneliness, social support, and depressive symptoms among undergraduate students. Behav Sci (Basel) [Internet]. 2024;14(9). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/bs14090819>
70. Somefun O, Theron L, Ungar M. The association between family adversity and youth mental health outcomes. J Adolesc [Internet]. 2023;95(7):1333–47. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/jad.12205>
71. Kim KA, Garnefski N, Kraaij V, Ly V. Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students. J Am Coll Health [Internet]. 2024;72(3):787–95. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2022.2057193>

72. Rahayu W. Procrastinación académica entre estudiantes universitarios: ¿Influyen la conciencia del aprendizaje y la autogestión? [Internet]. Revista Internacional de Evaluación e Investigación en Educación. 2024 [citado el 23 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/385479194_Academic_Procrastination_among_College_Students_Do_Learning_Awareness_and_Self-Management_Play_a_Role
73. Megi Ç. Relación entre el compromiso estudiantil y el rendimiento académico [Internet]. Revista Internacional de Evaluación e Investigación en Educación (IJERE). Agosto de 2024 [citado el 23 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/381430411_Relationship_between_student_engagement_and_academic_performance
74. Stea TH, Bonsaksen T, Smith P, Kleppang AL, Steigen AM, Leonhardt M, et al. Are social pressure, bullying and low social support associated with depressive symptoms, self-harm and self-directed violence among adolescents? A cross-sectional study using a structural equation modeling approach. BMC Psychiatry [Internet]. 2024;24(1):239. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-024-05696-1>
75. Muneerah K, et al. The influence of peer pressure on self-esteem among private university students [Internet]. International Journal of Research and Innovation in Social Science. 2025 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/the-influence-of-peer-pressure-on-self-esteem-among-private-university-students/>
76. Sun M, Piao M, Jia Z. The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: an analysis based on SEM. BMC Psychol [Internet]. 2024;12(1):757. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-024-02262-y>
77. Elbarazi A. Asociación entre el consumo de comida chatarra en estudiantes universitarios y la salud mental. Nutrición y Salud. [Internet]. Revista Internacional de Evaluación e Investigación en Educación. [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/367378116_Association_between_university_student_junk_food_consumption_and_mental_health

78. Martínez CBM, Ramon DAC, Saldaña KPR, Espinoza CJG, Morales VEB. Hábitos alimentarios y su repercusión sobre la salud en discentes de medicina. Polo del Conocimiento [Internet]. 2024 [citado el 24 de julio de 2025];9(9):3104–18. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8170/html?utm>
79. Ribeiro J ,José MER, Ramos IEC, de Sousa TM, Canella DS. Food consumption associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university. J Nutr Sci [Internet]. 2025 [citado el 24 de julio de 2025];14:e3. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-nutritional-science/article/food-consumption-associated-with-depression-anxiety-and-stress-in-students-entering-a-public-university/138CFA7644BCFA4BF1CA82FF9A642299?utm>
80. Majzoub Islam. In-person versus online learning about students' perception [Internet]. International Journal and Innovation in Social Science. 2024 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/in-person-versus-online-learning-about-students-perception/>
81. Liu Z. Face-to-face and online learning in higher education: Academic achievements and learners' experience in the Chinese SFL context. SAGE Open [Internet]. 2023;13(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/21582440231218114>
82. Stevens GJ, Bienz T, Wali N, Condie J, Schismenos S. Online university education is the new normal: but is face-to-face better? Interact Technol Smart Educ [Internet]. 2021;18(3):278–97. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1108/itse-08-2020-0181>
83. Suardiaz-Muro M, Morante-Ruiz M, Ortega-Moreno M, Ruiz MA, Martín-Plasencia P, Vela-Bueno A. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. Rev Neurol [Internet]. 2020;71(2):43–53. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>

84. Chen W-L, Chen J-H. Consequences of inadequate sleep during the college years: Sleep deprivation, grade point average, and college graduation. *Prev Med* [Internet]. 2019;124:23–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.04.017>

85. Bravo JC. Impacto Socioeconómico de la Vinculación Universitaria. *Revista* [Internet]. 2021 [citado 4 julio 2025]. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072021000500169 scielo.senescyt.gob.ec

86. Moreira c.C et al.El Impacto del Trabajo en el Rendimiento Académico de los Estudiantes Universitarios: Factores Socioeconómicos y Personales. *Sapiens Sciences International Journal* [Internet]. 2024 [citado 24 julio 2025]; 2(1): e-21001. Disponible en: https://sapiensdiscoveries.com/index.php/sapiens_sciences/article/view/58

87. Mina C et al. Impacto socioeconómico en estudiantes universitarios de la provincia de El Oro ante el Covid-19[Internet].2022 [citado 24 julio 2025].Disponible en: <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/348>

88. Ribeiro H, Santana KVS, Oliver SL. Natural Environments in University Campuses and Students' Well-Being. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2024 Mar 28 [citado 2025 Dic 10]; 21(4):413. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/4/413> [MDPI+1](https://www.mdpi.com)

89. Zhang J, Jin J, Liang Y. The Impact of Green Space on University Students' Mental Health: The Mediating Roles of Solitude Competence and Perceptual Restoration. *Sustainability* [Internet]. 2024 Jan 13 [citado 2025 Dic 10]; 16(2):707. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/2/707>

90. Peng Z, Zhang R, Dong Y, Liang Z. A Study on the Relationship between Campus Environment and College Students' Emotional Perception: A Case Study of Yuelu Mountain National University Science and Technology City. *Buildings* [Internet]. 2024 [citado 2025 Dic 10];14(9):2849. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2075-5309/14/9/2849>

91. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep* [Internet]. 2020;6:73–84. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2147/NSS.S62907>
92. Medina J. Determinantes del Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Universidad Pública Ecuatoriana [Internet]. *Redalyc.org*. 2021 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: https://revistapolitecnica.epn.edu.ec/ojs2/index.php/revista_politecnica2/article/view/1195
93. Pazos E. Vista de Causas principales que inciden en el rendimiento académico en estudiantes universitarios [Internet]. *Revista de Finanzas*. 2022 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://rfinanzas.com/index.php/RDF/article/view/10/13>
94. Chand G. View of causes of low performance in English at college level: Teachers' perspectives [Internet]. *Scholars' Journal*. 2022 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.nepjol.info/index.php/scholars/article/view/55810/41658>
95. Rodríguez C. Funcionalidad familiar y rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la salud: una revisión sistemática [Internet]. *Redalyc.org*. 2021 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/14136/214421445559>
96. Zambrano Et al ZS. Vista de Disfuncionalidad Familiar y su Impacto en el Rendimiento Académico de Estudiantes de Psicopedagogía [Internet]. *Alumnieditora.com*. [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://alumnieditora.com/index.php/ojs/article/view/90/133>
97. Flores X. Disfunción familiar y bajo rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional La Dolorosa de Loja [Internet]. Tesis previa a la obtención del título de Médico General. Julio de 2020 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c6834651-8e80-447c-95ec-42c8e6c88d39/content>

98. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol* [Internet]. 2022;13:886344. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
99. Rosado S. Vista de Factores psicosociales del estres academico en universitarios: implicaciones para la planificacion educativa [Internet]. Sage Sphere Higher Education. 10-Febrero-2023 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://sagespherejournal.com/index.php/SSHE/article/view/68/156>
100. Gong W, Geertshuis SA. Distress and eustress: an analysis of the stress experiences of offshore international students. *Front Psychol* [Internet]. 2023;14:1144767. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1144767>
101. Cheuquemán Arévalo CE, Cerda-González C, Fernandez-Carriba S, León-Herrera M. Intervenciones basadas en mindfulness en estudiantes universitarios: revisión sistemática y fundamentos neuroeducativos. *Rev Colomb Educ* [Internet]. 2025 [citado el 24 de julio de 2025];(96):e19371. Disponible en: <https://revistas.upn.edu.co/index.php/RCE/article/view/19371>
102. Zambrano R. Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios [Internet]. ENFERMERIA INVESTIGATIVA. 2023 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2123>
103. Montero et al, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev* [Internet]. 2018;59:52–60. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
104. Gallegos C et al. Eficacia del programa “My FRIENDS Youth” en el fortalecimiento de la resiliencia [Internet]. *Pensando Psicología*. 20 de mayo de 2020 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/3657/3067>

105. Barrett P et al. FRIENDS for Life: Group leader's manual [Internet]. Researchgate.net. 2020 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:266702>
106. Dray J, Bowman J, Campbell E, Freund M, Wolfenden L, Hodder RK, et al. Systematic Review of universal resilience-focused interventions targeting child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* [Internet]. 2017;56(10):813–24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
107. Fisak B et al. The effectiveness of the FRIENDS programs for children and adolescents: A meta-analytic review[Internet].2023[citado 24 julio 2025]. Disponible en: https://pure.udem.mx/en/publications/the-effectiveness-of-the-friends-programs-for-children-and-adoles/?utm_source
108. Graça L, Brandão T. Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-being, and life satisfaction among university students. *J Psychol Theol* [Internet]. 2024;52(3):342–58. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/00916471231223920>
109. Sukeri n. View of mental health, religiosity, and religious coping: a cross-sectional study among medical and health sciences students [iNTERNET]. Gaexcellence.Com. 2024 [Citado El 24 De Julio De 2025]. Disponible En: <https://gaexcellence.com/ijepc/article/view/4716/4368>
110. Osman A, Ahmed IOM. Religious orientation, academic stress and religious coping among first year undergraduate students. *IIUM Journal of Educational Studies* [Internet]. 2021 [citado el 24 de julio de 2025];9(2):123–40. Disponible en: <https://journals.iium.edu.my/ijes/index.php/iejs/article/view/244>
111. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagin Cogn Pers* [Internet]. 1990;9(3):185–211. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
112. Mayer JD. Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso [Internet]. Hogrefe-tea.com. [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: https://hogrefe-tea.com/recursos/Ejemplos/MSCEIT_Extracto.pdf

113. Zambrano T. The effectiveness of music listening in reducing depressive symptoms in adults: a systematic review. *Complement Ther Med* [Internet]. 2020;19(6):332–48. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2011.08.003>
114. Zeidner LL. Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence. *J Organ Behav* [Internet]. 2005;26(4):411–24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/job.317>
115. Roberts K. Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *J Child Psychol Psychiatry* [Internet]. 2020;45(6):1054–63. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.t01-1-00298.x>
116. Dileo H BJ. Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2021;2018(12):CD006902. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub3>
117. Guerrero-Sánchez A, Godoy-Gutiérrez MI. Musicoterapia para la reducción del estrés en adultos sanos: una revisión sistemática. *Misostenido* [Internet]. 2025 Mar 30 [citado 2025 Dec 10];(9):43–52. Disponible en: https://revistas.unir.net/index.php/misostenido/article/view/327?utm_source
118. González M. Bienestar psicológico en jóvenes universitarios. Aproximaciones desde una visión multidisciplinaria [Internet]. UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MEXICO. [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/390527851_Bienestar_psicologico_en_jovenes_universitarios_Aproximaciones_desde_una_vision_multidisciplinaria
119. Alquino E. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud [Internet]. *Dialnet*. 2021 [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8063307>
120. López et al. "El mito del autocuidado: cuando la responsabilidad individual oculta los factores estructurales" [Internet]. *Ciencialatina.org*. [citado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7816>

121. Teuber M, Leyhr D, Sudeck G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health* [Internet]. 2024;24(1):598. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
122. Huang K, Beckman EM, Ng N, Dingle GA, Han R, James K, et al. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promot Int* [Internet]. 2024;39(3). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/daae054>
123. Neumann CJ, Schulze-Raestrup U, Müller-Mai CM, Smektala R. Entwicklung der stationären Versorgungsqualität operativ behandelter Patienten mit einer proximalen Femurfraktur in Nordrhein-Westfalen: Eine Analyse über 61.249 Behandlungsverläufe auf Grundlage der Daten der externen stationären Qualitätssicherung. *Unfallchirurgie (Heidelb)* [Internet]. 2022;125(8):634–46. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s00113-021-01065-9>
124. Otto MW, Stathopoulou G, Powers MB, Berry AC, Smits JA,. Exercise interventions for mental health: a quantitative and qualitative review. *Centre for Reviews and Dissemination*; 2021.
125. Teuber M, Leyhr D, Sudeck G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*. 2024;24:598. doi:10.1186/s12889-024-18082-z
126. Riaz et al, Ahmed A, Barkat W, Ullah R. Impact of Scholarships on Student Success: A Case Study of the University of Turbat, Pakistan. *Pakistan Development Review*. 2022;61(2):231-258. doi:10.30541/v61i2pp.231-258
127. Gallardo R, Pinto M, Aguirre Á. Desempeño académico de estudiantes universitarios con ayudas financieras: una revisión de literatura. *Revista Venezolana de Gerencia*. 2021;26(95):683–698

128. Wen X, Li Z. Impact of Social Support Ecosystem on Academic Performance of Children From Low-Income Families: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:710441. doi:10.3389/fpsyg.2022.710441
129. Vaquero LM, Cebrián M. The Weakness of Weak Ties in the Classroom. arXiv [preprint]. 2012 Jan 7 [cited YYYY MM DD]. Disponible en: <https://arxiv.org/abs/1201.1589>
130. Eisenberg D, Golberstein E, Hunt JB. Mental health and academic success in college. *B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*. 2009;9(1):40.
131. Misra R, Castillo LG. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*. 2004;11(2):132–148. doi:10.1037/1072-5245.11.2.132
132. Hunt et a van der Meer J, Egan R, Pratt H. *The Importance of Supporting Students' Sense of Meaning and Purpose as Part of Supporting the "Whole Student"*. *Open Journal of Social Sciences*. 2023;11:345–360. doi:10.4236/jss.2023.111025
133. Britton BK, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*. 1991;83(3):405–410. doi:10.1037/0022-0663.83.3.405
134. Macan A, Abdulwahed A, Azhar A, Binsaddik A, Bafaraj S. Impact of Time-Management on the Student's Academic Performance: A Cross-Sectional Study. *Creative Education*. 2021;12:471–485. doi:10.4236/ce.2021.123033
135. Claessens BJC, van Eerde W, Rutte CG, Roe RA. A review of the time management literature. *Personnel Review*. 2007;36(2):255–276. doi:10.1108/00483480710726136
136. Makaremi N, Yildirim S, Morgan GT, Touchie MF, Jakubiec JA, Robinson JB. Impact of classroom environment on student wellbeing in higher education: Review and future directions. *Building and Environment*. 2024;265: 111958.
137. Ortega et al Cox-Landázuri OL. Salud Mental en el Ámbito de la Educación Superior. *Revista Científica Hallazgos21*. 2024;9(1):111–124. doi:10.69890/hallazgos21.v9i1.651

138. Pacheco Peralta NE, Castillo Hidalgo EG, Cruz Ordoñez García S, Viteri Chiriboga EA. Bienestar laboral y salud mental en docentes universitarios: una revisión documental. *Polo del Conocimiento*. 2025;10(1): doi:10.23857/pc.v10i1.8691
139. Espín J Salas Sánchez RM, Castillo Saavedra EF, Carbonell García CE, López Robles E. Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico. *Espacios en Blanco*. 2022;2(32):21–29. doi:10.37177/UNICEN/EB32-328

ANEXO 1. TRIANGULACIÓN

Tabla 1. Factores que influyen en los cambios emocionales de los estudiantes universitarios durante el primer semestre de residencia.

Autores	Artículo	Categorías	Criterio de Autores	Discrepancias de autores	Aporte personal
<p>Brito Taboada et al.</p> <p>https://www.cien.ciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/193/342</p> <p>Loáiciga</p> <p>https://revistas.un.ac.cr/index.php/arje/article/view/240/216</p> <p>Tinto</p>	<p>Programa de relaciones interpersonales para mejorar el rendimiento académico</p> <p>Convivencia en el aula universitaria</p> <p>Repensando las causas y soluciones de la deserción estudiantil.</p>	<p>Relaciones interpersonales</p>	<p>Tinto H, menciona que las relaciones interpersonales, causan estrés, sin embargo, no garantizan la permanencia del éxito académico en los estudiantes universitarios puesto que estas relaciones pueden convertirse en una distracción si no están alineadas con los objetivos por lo cual enfatiza la necesidad de priorizar la integración académica y lograr un equilibrio adecuado con la integración social para prevenir la deserción y</p>	<p>Brito T et al, discrepa que las relaciones interpersonales mejoran significativamente el rendimiento académico y motivación de los estudiantes universitarios, mediante dinámicas grupales que generan apoyo mutuo, facilitan el aprendizaje y mejoran el desempeño académico. De igual forma, Loáiciga k, destaca la importancia de implementar estrategias pedagógicas que promuevan el diálogo y el respeto mutuo y la cooperación entre los estudiantes y familiares.</p>	<p>Las relaciones interpersonales son clave para el éxito universitario, siempre que estén alineadas con los objetivos académicos. El apoyo y la cooperación entre estudiantes motivan y facilitan el aprendizaje, pero si no se equilibran con el compromiso académico, pueden distraer y afectar la permanencia. Por eso, es fundamental fomentar un balance entre lo social y lo académico para favorecer el desarrollo integral y la continuidad educativa.</p>

<https://muse.jhu.edu/article/715319/pdf>

favorecer la continuidad educativa.

<p>Chea B, et al</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016503272301025X</p> <p>Zhao M, et al</p> <p>https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11428799/</p> <p>Michael L et al,</p> <p>https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jad.12205</p>	<p>El impacto del funcionamiento familiar en la depresión en estudiantes universitarios: un modelo de mediación moderada.</p> <p>La relación entre el funcionamiento familiar, la inteligencia emocional, la soledad, el apoyo social y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios</p> <p>La asociación entre la adversidad familiar y los resultados de salud mental de los jóvenes</p>	<p>Problemas familiares</p>	<p>según Chea B, et al y Zhao M, et al, mencionan que los problemas familiares influyen en la salud mental de los universitarios, una dinámica familiar disfuncional tiene un efecto significativo en el desarrollo de síntomas depresivos, debido a su impacto negativo en los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales. Por otro parte, un funcionamiento familiar positivo, se caracteriza por apoyo emocional y confianza, mismo que favorece la adaptación y fortalece las estrategias de afrontamiento.</p>	<p>En cambio, Michael L et al, plantea que los problemas familiares no se deben únicamente a la dinámica familiar, sino también están influenciados por factores estructurales como el abuso, la presencia de enfermedades mentales y la violencia doméstica, los cuales representan preocupaciones en la salud pública. Además, señalan que los universitarios que crecen en hogares monoparentales tienen mayor probabilidad de vivir en condiciones de pobreza, lo que se asocia a comportamiento de agresividad y niveles elevados de ansiedad.</p>	<p>A partir del análisis, se considera fundamental adoptar una visión integral al abordar el impacto de los problemas familiares en la salud mental de los estudiantes universitarios, si bien es evidente que la calidad de la dinámica familiar influye directamente en el desarrollo emocional y psicológico, también es necesario reconocer que existen factores estructurales más amplios como el abuso, la negligencia o la pobreza que condicionan profundamente estas dinámicas. Por tanto, no se trata de enfoques opuestos, sino complementarios, que juntos permiten comprender con mayor atención.</p>
--	---	-----------------------------	---	---	--

<p>Kim J</p> <p>https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0744841.2022.2057193</p> <p>Rahayu W et al.</p> <p>https://www.researchgate.net/publication/385479194_Academic_Procrastination_among_College_Students_Do_Learning_Awareness_and_Self-Management_Play_a_Role</p> <p>Megi L et al.</p> <p>https://www.researchgate.net/publicat</p>	<p>Estrés académico, habilidades relacionadas con la atención plena y salud mental en estudiantes universitarios internacionales</p> <p>Procrastinación académica entre estudiantes universitarios:</p> <p>¿Influyen la conciencia del aprendizaje y la autogestión? rendimiento académico</p>	<p>Sobrecarga de tareas</p>	<p>Según Kim J y Rahayu W et al, coinciden en que la sobrecarga académica está estrechamente relacionada con síntomas depresivos, altos niveles de estrés y ansiedad, ya que, el exceso de tareas puede generar distracción, falta de concentración, procrastinación, baja calidad del sueño y fatiga persistente, estos efectos suelen ser acompañados de una deficiente organización personal, escasa planificación en la realización de actividades, en consecuencia se ve comprometido la salud física y mental del estudiante,</p>	<p>En cambio, Megi L et al, destaca que la carga académica moderada y el rendimiento de los estudiantes no debe entenderse de forma lineal, puesto que una carga moderada de tareas puede resultar beneficiosa para el desempeño académico, ya que, si los estudiantes gestionan adecuadamente su tiempo y recursos, puede mejorar el rendimiento estudiantil al fomentar el compromiso y la motivación, siempre y cuando se gestione de mejor manera el tiempo y los recursos esto permitirá mejorar los resultados académicos.</p>	<p>El efecto de la carga académica no depende únicamente del volumen de tareas, sino de cómo se gestionan y del acompañamiento que brinda la institución. Cuando los estudiantes no reciben apoyo ni adquieren herramientas de autorregulación, la sobrecarga puede convertirse en un factor que perjudica su salud mental y rendimiento académico. Por ello, es esencial buscar un equilibrio entre exigencia académica y bienestar estudiantil.</p>
---	--	-----------------------------	---	--	---

[ion/381430411 Relationship between student engagement and academic performance](#)

Relación entre el compromiso estudiantil y el rendimiento académico

lo cual repercute negativamente en su rendimiento académico y disminuye la motivación para continuar con los estudios de manera efectiva.

<p>tonje S, et al</p> <p>https://bmcpsonline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05696-1</p> <p>Muneerah K,et al</p> <p>https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/the-influence-of-peer-pressure-on-self-esteem-among-private-university-students/</p>	<p>¿Se asocian la presión social, el acoso y el bajo apoyo social con síntomas depresivos, autolesiones y violencia autoinfligida en adolescentes? Un estudio transversal con un enfoque de modelos de ecuaciones estructurales.</p> <p>2. La influencia de la presión social en la autoestima de estudiantes</p>	<p>Presión social</p>	<p>Desde el punto de vista de Tonje S et al y Muneerah K et al, señalan que la presión social desempeña un papel fundamental en la trayectoria académica de los universitarios, además esta presión puede afectar al equilibrio psicológico y la autoestima de los estudiantes, por consiguiente, aunque en algunos casos fomentan la adopción de hábitos saludables, también puede generar ansiedad, estrés y otras consecuencias desagradables. Asimismo, la presión social, influye en el ámbito educativo como</p>	<p>No obstante, Mingyang S et al, mencionan que la presión familiar suele ser vista de forma negativa, pero cuando se ejerce de manera equilibrada ,puede convertirse en un factor motivador clave en la vida académica de los universitarios, por lo cual, la presión ejercida por los padres establecen expectativas claras y fomentan la responsabilidad, generando un compromiso más fuerte en el rendimiento académico, además, esta influencia familiar actúa como guía a la toma de decisiones, especialmente en momentos de duda o desmotivación. En consecuencia, una presión</p>	<p>La presión social en el contexto universitario debe ser comprendida como un fenómeno multidimensional que va más allá de su impacto en el rendimiento académico, si bien se reconoce su doble naturaleza como un posible estímulo para adquirir hábitos positivos, pero también como un desencadenante de ansiedad y estrés. Por tanto, no se debe ejercer presión excesiva sobre los estudiantes, ya que esta puede generar un ambiente competitivo y agobiante que obstaculiza el aprendizaje y el bienestar personal. En su lugar, es fundamental promover un entorno educativo empático, inclusivo y equilibrado, que</p>
---	--	-----------------------	--	--	--

Mingyang S, et al,

<https://bmcpshology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02262-y>

universitarios privados

3. El impacto de la alexitimia, la ansiedad, la presión social y el agotamiento académico en la depresión en estudiantes universitarios chinos: un análisis basado en SEM

el bajo rendimiento académico, teniendo en cuenta, que, si la presión es excesiva, puede tener implicaciones negativas en la salud.

moderada, basada en el apoyo y el seguimiento constante, promueve la disciplina, el cumplimiento de metas, refuerza la autoestima la recepción de logros universitarios.

valore los procesos individuales, fomenta la motivación interna y respeta los ritmos personales de desarrollo, garantizando así un acompañamiento integral en su formación.

<p>Elbarazi A, https://www.researchgate.net/publication/367378116 Association between university student junk food consumption and mental health</p> <p>Martínez C et al, https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8170/html?utm_source=chatgpt.com</p> <p>Ribeiro J et al</p>	<p><i>Asociación entre el consumo de comida chatarra en estudiantes universitarios y la salud mental.</i></p> <p><i>Hábitos alimentarios y su repercusión sobre la salud en discentes de medicina.</i></p> <p><i>Consumo de alimentos asociado a depresión, ansiedad y estrés en estudiantes ingresantes a una universidad pública</i></p>	<p>Hábitos poco saludables</p>	<p>Pero, Elbarazi A y Martínez C et al, señalan que los malos hábitos alimenticios son comportamientos repetitivos que, con el tiempo, pueden afectar negativamente la salud física, mental o emocional de los universitarios, estos hábitos destacan el consumo de alimentos procesados, comúnmente comida chatarra tales como: chocolates, bebidas azucaradas, cremas, frituras y golosinas, se caracterizan por su alto contenido calórico y bajo valor nutricional. En consecuencia, se ha evidenciado el aumento de sobrepeso y obesidad, lo que a</p>	<p>Pero, Ribeiro J et al, indican que el consumo frecuente de alimentos frescos; frutas, verduras y legumbres, ya que los estudiantes que consumen de forma frecuente presentan menor incidencia de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés en los universitarios, por lo tanto, destacan que fomentar el consumo de alimentos saludables contribuye al bienestar emocional de los jóvenes. Por ende, al adoptar buenos hábitos saludables como: dietas equilibradas, actividad física, descanso adecuado y gestión del estrés, es esencial para mejorar el rendimiento académico, potencia la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje.</p>	<p>Los hábitos alimenticios tienen un papel clave en la salud integral de los estudiantes universitarios, por lo cual, la comida chatarra tiene efectos negativos en la salud física y mental, cabe recalcar que al adoptar buenos hábitos no solo mejora la salud, sino que también favorece un entorno académico de los universitarios, por eso es importante que las universidades generen espacios que fomenten estilos de vida saludables. Además, educar sobre nutrición y autocuidado debería ser parte del desarrollo estudiantil.</p>
---	--	--------------------------------	---	---	--

https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-nutritional-science/article/food-consumption-associated-with-depression-anxiety-and-stress-in-students-entering-a-public-university/138CFA7644BCFA4BF1CA82FF9A642299?utm_source			<p>su vez incrementa el riesgo de enfermedades corónicas; diabetes, afecciones cardiovasculares y cáncer. Además, estos hábitos impactan negativamente la salud mental, asociándose con síntomas como: depresión, ansiedad, estrés y trastorno del sueño.</p>		
---	--	--	---	--	--

<p>Majzoub I, https://rsisinternational.org/journals/ijris/articles/in-person-versus-online-learning-about-students-perception/</p> <p>Zhao L. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440231218114</p> <p>Stevens G, https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/itse-</p>	<p>Aprendizaje presencial versus aprendizaje en línea sobre la percepción de los estudiantes.</p> <p>Aprendizaje presencial y en línea en la educación superior: logros académicos y experiencia de los estudiantes en el contexto de la lengua extranjera china</p> <p>4. La educación universitaria en línea es la nueva normalidad:</p>	<p>Educación virtual o presencial</p>	<p>Con respecto a las fuentes de información, Majzoub I y Zhao L, sostienen , que la educación en línea presenta desafíos como baja motivación, ansiedad, problemas tecnológicos y falta de interacción verbal o no verbal, debido a estos factores se ve afectado el rendimiento académico de los universitarios, por el contrario la educación presencial es más adecuada que la virtual, ya que, permite una interacción directa entre profesores y estudiantes, facilitando la supervisión, participación activa y retroalimentación efectiva, además el uso de</p>	<p>Aunque, Stevens G, menciona que la educación virtual es no solo tiene desventajas ,también destaca importantes beneficios asociados a su implementación, ya que ,gracias a los avances tecnológicos, muchas instituciones como: escuelas ,colegios y universidades, han adoptado con éxito las clases virtuales, teniendo en cuenta que entre las ventajas se encuentran, mayor accesibilidad a la educación, rentabilidad y la posibilidad de crear un a comunidad estudiantil democrática, además , esta modalidad permite a los estudiantes organizar su tiempo de manera más flexible, lo que</p>	<p>La educación presencial como la virtual tienen beneficios valiosos que pueden complementarse según las necesidades del estudiante. La presencialidad ofrece una interacción más directa y favorece el aprendizaje colaborativo, lo cual es fundamental en etapas de formación básica o en carreras que requieren práctica constante. No obstante, la educación virtual ha demostrado ser una alternativa eficaz, especialmente por su flexibilidad, accesibilidad y capacidad de adaptarse a situaciones imprevistas, como ocurrió durante la pandemia.</p>
--	---	---------------------------------------	---	--	--

<p>08-2020-0181/full/pdf?title=online-university-education-is-the-new-normal-but-is-face-to-face-better</p>	<p>¿pero es mejor la presencial?</p>		<p>herramientas didácticas como: pizarras, gráficos y trabajos en grupo enriquece la experiencia educativa.</p>	<p>reduce los niveles de ansiedad ,se señaló que la educación en línea permitió continuar con la formación académica de los universitarios.</p>	
<p>Muro M et al, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32627159/</p> <p>Chen W et al, https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S009</p>	<p>5. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática</p> <p>6. Consecuencias de la falta de sueño durante los años universitarios:</p>	<p>Falta de sueño</p>	<p>Según Muro M et al y Chen W et al, señalan que la privación del sueño tiene múltiples factores negativos en los universitarios, en primer lugar, afecta funciones fisiológicas como la reparación de tejidos, la segregación de hormonas y el desarrollo cognitivo, que es fundamental para el aprendizaje, además, durante la vida universitaria, la falta de sueño representa un obstáculo</p>	<p>Al contrario , Hershner S, discrepa, que cuando el tiempo de sueño supera las 9 horas diarias de manera frecuente, puede generar efectos negativos en el bienestar de los universitarios, por lo cual, el exceso de sueño se asocia continuamente con fatiga diurna, dificultad para concentrarse y bajo rendimiento académico, además,</p>	<p>La privación del sueño afecta negativamente a los estudiantes universitarios, no solo en el rendimiento académico, sino también en su salud física y emocional, también, destacan que la falta de sueño deteriora la memoria, provoca fatiga y aumenta el riesgo de accidentes, En conjunto, estos efectos reflejan que la privación del</p>

<p>1743519301501?via=ihub</p> <p>Hershner S,</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4075951/</p>	<p>privación de sueño, promedio de calificaciones y graduación universitaria</p> <p>7. Causas y consecuencias de la somnolencia en estudiantes universitarios</p>		<p>para el éxito académico, ya que, deteriora la memoria y dificulta la conciliación del aprendizaje, ocasiona bajas calificaciones, deterioro del estado de ánimo e incrementar las probabilidad de sufrir accidente automovilístico, lo que, produce síntomas como: fatiga, reduce es estado de alerta y desorganiza la rutina diaria, en segundo lugar, esta falta de sueño genera una disminución en la energía y la concentración lo que hace que los estudiantes sean menos propensos a seguir los horarios establecidos para sus tareas y actividades académicas.</p>	<p>puede estar relacionado con síntomas; depresión, ansiedad y desequilibrio en el ritmo de vida, afectando la capacidad de atención y memoria. Asimismo, este hábito reduce el tiempo disponible de estudiar, socializar o participar en actividades universitarias, contribuyendo al aislamiento social.</p>	<p>sueño compromete el bienestar integral del universitario, dificultando su desarrollo académico y personal.</p>
<p>Bavo J,</p> <p>http://scielo.senecyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-</p>	<p>Impacto Socioeconómico de la Vinculación Universitaria.</p>	<p>Desafíos financieros</p>	<p>Los autores Bravo J y Moreira C et al, hacen hincapié que los estudiantes enfrentan múltiples dificultades económicas que afectan</p>	<p>Sin embargo, Mina C et al, señalen que los problemas económicos son la realidad de muchos estudiantes, no siempre constituyen un</p>	<p>Es innegable que la situación económica influye de manera significativa en la experiencia universitaria, por lo cual, a falta de</p>

79072021000500169	<p>El Impacto del Trabajo en el Rendimiento Académico de los Estudiantes Universitarios: Factores Socioeconómicos y Personales.</p> <p>Impacto socioeconómico en estudiantes universitarios de la provincia de El Oro ante el Covid-19</p>		<p>directamente su rendimiento académico y bienestar integral, la falta de recursos financieros limita su acceso a servicios básicos como: transporte, alimentación, vivienda y materiales de estudio generando niveles altos de estrés y ansiedad, por ende, muchos universitarios deber combinar sus estudios con trabajos de medio tiempo disponible lo que afecta a su desempeño. Además, la ausencia de estas políticas de apoyo efectivas; becas, subsidios o ayudas psicológicas, agravan la situación especialmente en estudiantes vulnerables.</p>	<p>impedimento insalvable para su desarrollo académico, en muchos casos la necesidad económica impulsa a los jóvenes a desarrollar habilidades de organización, resiliencia y responsabilidad que fortalecen su autonomía personal y profesional, teniendo en cuenta, que existen beneficios como: becas, créditos educativos y programas de ayuda institucional que beneficia a una parte de la población estudiantil. Además, no solo el bajo rendimientos académicos se atribuye a la situación económica; factores como: falta de motivación, orientación vocacional deficiente o problemas familiar juegan un</p>	<p>recursos puede limitar el acceso a necesidades básicas, generar estrés y dificultar la concentración. Sin embargo, también es cierto que muchos estudiantes logran adaptarse y desarrollar habilidades como la responsabilidad y la gestión del tiempo, a pesar de las dificultades, algunos encuentran apoyo en becas o programas institucionales. Por ello, no se puede generalizar, ya que cada realidad es distinta. Además, factores como la motivación personal, el entorno familiar o la orientación vocacional también inciden en el rendimiento.</p>
---	--	--	---	--	--

				papel muy importante en la vida de los universitarios.	
<p>Ribeiro H et al, https://www.mdpi.com/1660-4601/21/4/413</p> <p>Zhang J et al, https://www.mdpi.com/2071-1050/16/2/707</p>	<p>Entornos naturales en los campus universitarios y bienestar estudiantil</p> <p>El impacto de los espacios verdes en la salud mental de los estudiantes universitarios: los roles mediadores de la competencia en soledad y la restauración perceptiva</p> <p>Un estudio sobre la relación entre el</p>	<p>Cambios en el entorno</p>	<p>De acuerdo a lo planteado por los autores Ribeiro H et al y Zhang J et al, mencionan que los cambios en el entorno pueden representar oportunidades para el crecimiento académico, personal y social de los estudiantes, por tanto, adaptarse a un nuevo ambiente, con mayor independencia y responsabilidades, fomenta el desarrollo de habilidades como: la autogestión, la toma de decisiones y la resiliencia, además, el contacto con personas de diferentes</p>	<p>Aunque, Peng Z et al, discrepa, que los cambios de entorno universitarios ofrecer oportunidades de crecimiento, también representa una fuente importante de estrés y desestabilización para muchos universitarios, teniendo en cuenta que , la adaptación a nuevas rutinas, exigencias académicas y relaciones sociales puede generar signos como: ansiedad, inseguridad y sentimiento de soledad, especialmente en quienes en estudiantes foráneos, además, la presión por rendir académicamente, integrarse socialmente y tomar decisiones</p>	<p>Los cambios en el entorno universitario pueden ser una gran oportunidad para el desarrollo personal, siempre que existan las condiciones adecuadas para afrontarlos, por lo cal, adaptarse a nuevas rutinas, convivir con personas diversas y asumir responsabilidades fomenta habilidades como la autonomía, la resiliencia y el pensamiento crítico. No obstante, también reconozco que este proceso puede ser difícil para algunos, especialmente cuando no cuentan con redes de apoyo sólidas.</p> <p>La presión académica y la necesidad de adaptarse rápidamente pueden</p>

<p>Peng Z et al, https://www.mdpi.com/2075-5309/14/9/2849?utm_source</p>	<p>entorno del campus y la percepción emocional de los estudiantes universitarios: un estudio de caso de la Ciudad de Ciencia y Tecnología de la Universidad Nacional de la Montaña Yuelu</p>		<p>culturas, ideas y contextos favorece una visión más amplia del mundo, promoviendo la tolerancia, el pensamiento crítico y el aprendizaje colaborativo. Del mismo modo, el acceso a recursos; bibliotecas, tecnologías y espacios de orientación académica o emocional, fortalece la autonomía y mejora el rendimiento del estudiante.</p>	<p>importantes sin una red de apoyo solidaria puede afectar el bienestar emocional y provocar desmotivación o abandono escolar. Por otra parte, no todos los estudiantes cuentan con las mismas herramientas para enfrentar estos cambios, lo que implica quienes logran adaptarse y quienes experimentan deterioro en su rendimiento.</p>	<p>generar ansiedad y afectar el bienestar emocional. Por ello, es fundamental que las instituciones ofrezcan espacios de orientación y acompañamiento.</p>
---	---	--	--	--	---

Tabla 2. Condiciones académicas, sociales y personales que influyen en la aparición de estos cambios emocionales.

Autores	Artículos	categoría	Criterio de autores	discrepancia entre autores	Aporte personal
<p>Medina J et al . https://www.redalyc.org/journal/6887/688772224005/html/?utm_source</p> <p>Pazos E et al, https://rfinanzas.com/index.php/RDF/article/view/10/13</p> <p>Chand G, https://www.nepjol.info/index.php/schola</p>	<p>Determinantes del Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Universidad Pública Ecuatoriana</p> <p>Causas principales que inciden en el rendimiento académico en estudiantes universitarios</p> <p>Causas del bajo rendimiento a nivel</p>	<p>Bajo rendimiento académico</p>	<p>Según Medina J et al, y Pazos E et al, indican que las causas del bajo rendimiento académico se relacionan con tres factores: personales, sociales e institucionales, en primer lugar, se destaca la desmotivación, y la ausencia del bienestar psicológico, en segundo lugar, el nivel educativo de los padres y las condiciones socioeconómicas, por último, estos factores</p>	<p>Por el contrario, Chand G, discrepa que las principales causas del rendimiento académico no se relaciona directamente con las características del estudiantes o su contexto , sino con factores del entorno educativo como: la limitada interacción en el aula, los métodos de enseñanza tradicionales, el escaso compromiso estudiantil, un silabo poco actualizado y un sistema de evaluación centrado en la memorización, lo cual plantea</p>	<p>El bajo rendimiento académico no puede ser explicado únicamente por factores individuales o contextuales, ya que tanto las características del estudiante como las condiciones del entorno educativo interactúan de manera compleja, en este sentido, resulta fundamental adoptar un enfoque integral que considere no solo la motivación, el bienestar psicológico o el nivel socioeconómico del estudiante, sino también la calidad de la enseñanza, el diseño curricular y los métodos de evaluación.</p>

rs/article/view/55810/41658	universitario: perspectivas docentes		reflejan la complejidad del rendimiento académico es más complicado.	la necesidad de revisar críticamente las prácticas educativas vigentes.	
<p>Rodríguez C et al, https://www.redalyc.org/journal/817/81775200016/movil/?utm_source</p> <p>Zambrano S et al, https://alumnieditora.com/index.php/ojs/article/view/90/133</p> <p>Flores X, https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c6834651-8e80-447c-95ec-</p>	<p>Funcionalidad familiar rendimiento académico antes de ciencias de la a revisión sistemática</p> <p>idad Familiar y su en el Rendimiento co de Estudiantes de agogía</p> <p>Disfunción familiar ndimiento académico en es de bachillerato de la</p>	<p>Distanciamiento del núcleo familiar</p>	<p>De acuerdo con los autores, Rodríguez C et al y Zambrano S et al, señalan el distanciamiento de núcleo familiar afecta el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los universitarios, por ende, se menciona que en un entornó familiar negativo limita el desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas para afrontar la exigencias académicas, teniendo en cuenta que, al tener un desapego familiar</p>	<p>Por el contrario, Flores X, sostiene que el distanciamiento familiar en los universitario, se basa estrechamente con factores como: el nivel cultural de los padres, el nivel económico, el número de hermanas y hermanos, los problemas familiares, el interés y expectativas de la familia depositada en el estudiante, según su perspectiva, estos elemento influyen significativamente en el rendimiento académico, ya</p>	<p>El distanciamiento del núcleo familiar no solo repercute en el bienestar emocional del estudiante, sino también en su capacidad para adaptarse a las exigencias académicas, si bien algunos autores destacan las consecuencias psicológicas directas como el estrés y la desmotivación, en este sentido, ambos puntos de vista son complementarios, ya que evidencian que tanto las relaciones afectivas como las condiciones sociofamiliares inciden en el desempeño académico, por ello, es fundamental que las universidades consideren estos factores al diseñar</p>

42c8e6c88d39/content	Educativa Fiscomisional osa de Loja”		no adecuado puede generar estrés, ansiedad y desmotivación, por ello, comprender la influencia del entorno familiar es esencial para el bienestar del estudiante.	que condicionan el ambiente emocional y los recursos disponibles para enfrentar las exigencias universitarias.	programas de apoyo psicológico y acompañamiento estudiantil.
Barbayannis G et al, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9169886/ Rosado S, https://sagespherejournal.com/index.php/SSHE/article/view/68/156	Estrés académico y bienestar mental en estudiantes universitarios: correlaciones, grupos afectados y COVID-19 Factores Psicosociales del Estrés Académico en Universitarios: Implicaciones para la	Estrés académico	Desde en punto de vista de los autores, Barbayannis G et al y Rosado S, mencionan que el estrés académico se manifiesta como una respuesta emocional de los universitarios, por ende, esto surge por la presión de cumplir múltiples tareas, generando agotamiento físico y mental, insomnio,	Aunque, Gong W, señala que el estrés en los universitarios no solo se origina por la carga académica, sino también, por factores contextuales como: diferencias culturales, expectativas educativas poco claras y la inseguridad financiera, estos elementos al combinarse incrementan la vulnerabilidad emocional de	El estrés académico en universitarios es un fenómeno complejo que no puede atribuirse únicamente a la carga de trabajo académico, si bien las exigencias educativas generan presión y afectan el bienestar psicológico, también es evidente que factores contextuales, como el entorno sociocultural y económico, desempeñan un papel clave en la experiencia del estudiante. Por ello, es fundamental que las instituciones

<p>Gong W ,</p> <p>https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1144767/full</p>	<p>Planificación Educativa</p> <p>Distrés y eustrés: un análisis de las experiencias de estrés de los estudiantes internacionales en el extranjero</p>		<p>ansiedad y bajo rendimiento académico, a esto se suma que el estrés académico también impacta negativamente la salud mental, particularmente el bienestar psicológico, lo cual abarca la satisfacción con la vida y el manejo emocional.</p>	<p>los estudiantes y dificultan su adaptación al entorno.</p>	<p>implementen estrategias integrales de apoyo que aborden tanto los desafíos académicos como los personales y sociales del estudiante.</p>
--	--	--	---	---	---

Tabla 3. Técnicas alternativas de afrontamiento para manejar los cambios emocionales en universitarios

Autores	Artículos	categoría	Criterio de autores	discrepancia entre autores	Aporte personal
<p>Cheuqueman C et al. https://revistas.upn.edu.co/index.php/RCE/article/view/19371</p> <p>Zambrano et al https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2123</p> <p>Montero-Marin, J., et al. (2020). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29126747/</p>	<p>Intervenciones basadas en mindfulness en estudiantes universitarios</p> <p>Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios</p>	<p>Mindfulness</p>	<p>Autores como D Cheuqueman C et al y Zambrano R et al, coinciden en que las intervenciones basadas en mindfulness generan efectos positivos en el ámbito universitario, especialmente en la reducción del estrés, la mejora de la atención y el fortalecimiento del bienestar psicológico. Desde una perspectiva neuro educativa destacan su impacto en funciones ejecutivas y rendimiento académico, también reconocen beneficios similares en contextos</p>	<p>En contraste, Montero M et al, adoptan una postura más crítica, donde advierte sobre la “sobreevaluación” del mindfulness en el discurso científico y mediático, señalando que muchos estudios carecen de controles rigurosos y presentan sesgos metodológicos. Por su parte, en un análisis de metaanálisis, encontraron que los efectos positivos del mindfulness disminuyen significativamente cuando se compara con controles activos, lo que sugiere que</p>	<p>Los estudios favorables resaltan la utilidad del mindfulness como una estrategia psicoeducativa efectiva para mejorar la salud mental y el rendimiento académico, las posturas críticas cuestionan la solidez de la evidencia empírica que lo respalda. Esta triangulación permite comprender que, si bien el mindfulness muestra un potencial significativo en entornos universitarios, es necesario avanzar hacia diseños metodológicos más robustos y comparaciones controladas que</p>

	Eficacia del Programa de Atención Plena		pandémicos, aunque con cautela debido a ciertas limitaciones metodológicas. Estas posturas sostienen que el mindfulness, al fomentar la autorregulación emocional, constituye una herramienta eficaz para enfrentar las demandas académicas actuales.	los beneficios podrían no ser específicos de la práctica sino atribuibles a factores inespecíficos como la expectativa o el contexto grupal.	permitan validar sus efectos con mayor precisión.
Gallegos-Guajardo, J. https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/articulo/view/3657/3067	Eficacia del programa “My FRIENDS Youth” en el fortalecimiento de la resiliencia	Resiliencia (FRIENDS)	Desde una perspectiva basada en la evidencia, los autores Gallegos J-Guajardo Y et al y Barrett K et al., respaldan la eficacia del programa FRIENDS como intervención promotora de resiliencia en entornos educativos universitarios, asimismo destacan su base cognitivo-conductual con una estrategia	Por otra parte, Dray et al, adoptan una postura crítica, señalando que la literatura disponible sobre intervenciones en resiliencia incluyendo el modelo FRIENDS presenta alta heterogeneidad metodológica, con resultados inconsistentes y en algunos casos, limitados a efectos	Estas posturas permiten reconocer que, si bien el programa FRIENDS muestra un impacto positivo en la salud mental universitaria, es necesario seguir profundizando en estudios controlados, culturalmente contextualizados y con evaluaciones longitudinales que validen su eficacia en este grupo poblacional.
Barrett K et al https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:266702	FRIENDS for Life: Group				

<p>Dray et al, https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(17)31107-3/fulltext</p>	<p>leader's manual Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting</p>		<p>efectiva para fortalecer habilidades socioemocionales, autorregulación emocional y afrontamiento frente al estrés académico, además se produjo mejoras significativas en autoconcepto, reducción de ansiedad y aumento de recursos resilientes, especialmente en contextos culturalmente adaptados.</p>	<p>pequeños. Asimismo, advierten que la aplicación universal del programa, sin una focalización en poblaciones de riesgo, puede reducir su efectividad, siendo más apropiado para estudiantes que ya presentan vulnerabilidad emocional.</p>	
<p>Graca k https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00916471231223920</p>	<p>Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being,</p>	<p>Afrontamiento religioso</p>	<p>De acuerdo con, Graça k y Sukeri et al, señalaron el afrontamiento religioso positivo, se relacionan significativamente con el bienestar psicológico y la</p>	<p>No obstante, Osman D. y Ahmed M. discrepan respecto a la efectividad del afrontamiento religioso, ya que no identificaron una asociación significativa entre</p>	<p>El afrontamiento religioso muestra efectos mixtos: puede fortalecer la resiliencia y bienestar, pero el coping negativo o la ausencia de apoyo secundario puede fomentar ansiedad o</p>

<p>Sukeri et al, https://gaexcellence.com/ijepc/article/view/4716/4368</p> <p>Osman A y Ahdmen I https://journals.iium.edu.my/ijes/index.php/ijes/article/view/244</p>	<p>and Life Satisfaction among University Students</p> <p>Mental health, religiosity, and religious coping: a cross-sectional study among medical and health sciences students</p>		<p>satisfacción vital, siendo esta asociación mediada por la regulación emocional. De manera complementaria, evidenciaron que un alto nivel de religiosidad se asocia con una mejor salud mental; sin embargo, advirtieron que el afrontamiento religioso negativo puede incrementar los niveles de ansiedad y depresión. Asimismo, sostuvieron que el afrontamiento religioso funciona como un predictor tanto de la satisfacción vital como de la ansiedad generalizada.</p>	<p>su uso y los niveles de ansiedad o depresión en estudiantes, este hallazgo sugiere que dicha estrategia, por sí sola, no necesariamente actúa como un factor protector frente al malestar psicológico, por el contrario, los autores destacan que el apoyo emocional proveniente del entorno familiar tuvo una mayor incidencia en el bienestar subjetivo, lo que resalta la importancia de los factores relacionales y contextuales por encima de las prácticas individuales de carácter religioso.</p>	<p>depresión, estos hallazgos cuestionan la generalización del afrontamiento religioso como recurso universalmente eficaz, enfatizando la necesidad de considerar variables sociales en la evaluación de estrategias de afrontamiento.</p>
--	--	--	--	---	--

	Orientación religiosa, estrés académico y afrontamiento religioso entre estudiantes universitarios de primer año				
Salovey, P., https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG	Inteligencia emocional en universitarios	Inteligencia emocional	Según Salovey P y Mayer J, pioneros en el concepto, sostienen que la inteligencia emocional permite a los individuos reconocer, comprender y regular sus emociones, habilidades clave en contextos académicos exigentes. Así mismo plantean	Por otro lado, algunos investigadores cuestionan tanto la conceptualización como la medición de la inteligencia emocional, Zeidner L y Roberts k critica la inteligencia emocional, por su falta de consistencia teórica y por no diferenciarse	La evidencia permite observar una marcada polarización en torno a la inteligencia emocional en el contexto universitario. Mientras que la corriente mayoritaria destaca su relevancia en la adaptación emocional y el rendimiento académico, las posturas críticas enfatizan la
Mayer, J. https://hogrefe-tea.com/recursos/Ejem					

<p>plos/MSCEIT_Extracto.pdf</p> <p>Zedner LL</p> <p>https://doi.org/10.1002/job.317</p>	<p>Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence.</p>		<p>que incluso es más determinante que el coeficiente intelectual para el éxito personal y profesional, por lo cual concuerdan que se asocia con menor ansiedad, mejor adaptación al estrés académico y mayor satisfacción con la vida universitaria.</p>	<p>claramente de otros rasgos de personalidad como la empatía o el autocontrol, además, señalan que muchos estudios que apoyan y la presentan sesgos metodológicos, como muestras pequeñas o falta de controles estadísticos adecuados. Desde esta perspectiva, se sugiere que los beneficios atribuidos a la misma que podrían estar influidos por variables externas, como el contexto socioeconómico o el apoyo familiar, más que por la inteligencia emocional en sí.</p>	<p>necesidad de delimitar mejor el constructor y fortalecer la validez empírica de sus instrumentos de evaluación. Esto sugiere que, si bien la inteligencia emocional posee un alto potencial en entornos educativos, se requiere mayor rigor teórico y metodológico para sustentar su aplicación práctica y evitar interpretaciones reduccionistas.</p>
<p>Zambrano et al</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article</p>	<p>The effectiveness of music</p>	<p>Musicoterapia</p>	<p>Según Zambrano T et al, y Thoma et al, concuerdan que la musicoterapia representa</p>	<p>Por otra parte, Bradt J y Dileo H, discrepan respecto a la generalización de la</p>	<p>La musicoterapia muestra efectos positivos en la salud mental de estudiantes universitarios, aún</p>

<p>e/abs/pii/S0022395619309197?via%3Dihub</p> <p>Thoma et al https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00317.x</p> <p>Bradt J y Dileo H https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub3</p>	<p>listening in reducing depressive symptoms</p> <p>Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology</p>		<p>una estrategia eficaz para la regulación emocional en estudiantes universitarios que través de un metaanálisis, concluyen que la música tiene un efecto moderadamente alto en la reducción de la ansiedad, especialmente en contextos académicos. Además, se observó que la música relajante disminuye significativamente los niveles de cortisol salival y la percepción de estrés, favoreciendo la autorregulación fisiológica, también se reportaron mejoras en la concentración, el estado de ánimo y la calidad del sueño tras la participación en</p>	<p>efectividad de la musicoterapia, lo autores advierten que los resultados positivos dependen de variables como la preferencia musical individual, el tipo de intervención que es activa o receptiva y la duración del tratamiento, aunque reconocen ciertos beneficios psicológicos, señalan que muchos estudios presentan limitaciones metodológicas, tales como tamaños muestrales reducidos y ausencia de controles rigurosos, en consecuencia, estas críticas invitan a interpretar los hallazgos con cautela y subrayan la</p>	<p>persisten cuestionamientos relacionados con su validez científica y su aplicabilidad universal. Mientras los estudios a favor destacan mejoras en la regulación emocional, el estrés y el rendimiento académico, las posturas críticas subrayan debilidades metodológicas y dependencia de factores individuales. Por tanto, se reconoce el potencial terapéutico de la música, pero se exige mayor rigor en la evaluación de su impacto real en contextos educativos.</p>
--	--	--	--	---	---

	The effect of music on the human stress response		talleres de musicoterapia activa y receptiva.	necesidad de estandarizar los protocolos y fortalecer el diseño metodológico en futuras investigaciones.	
González-García et al https://www.researchgate.net/publication/390527851_Bienestar_psicologico_en_jovenes_universitarios_Aproximaciones_desde_una_vision_multidisciplinaria	Autocuidado y bienestar psicológico en universitarios ”.	Autocuidado	Los autores González et al y Orellana et al, sostienen que los estudiantes universitarios que practican el autocuidado reportan mejores niveles de bienestar psicológico, realiza actividades como: dormir adecuadamente, alimentarse de manera saludable, teniendo un horario establecido de tareas, aprender a gestionar sus emociones y hacer actividad física, dando como resultado menor agotamiento	No obstante, López et al, cuestionan el autocuidado es un enfoque individualista, argumentando que responsabilizar al estudiante por su bienestar puede invisibilizar factores como: sobrecarga académica, estrés institucional y falta de apoyo universitario, además señalan que la promoción del autocuidado puede volverse contraproducente si se percibe como una carga más y una presión adicional, generando culpa el no lograr	Las investigaciones reflejan una postura ampliamente favorable respecto al autocuidado en estudiantes universitarios, destacando su relación con la salud mental, el bienestar y el desempeño académico. No obstante, voces críticas advierten sobre el riesgo de individualizar el problema y responsabilizar exclusivamente al estudiante, sin considerar los factores estructurales y contextuales que dificultan el autocuidado. Desde una visión integradora, se propone una perspectiva balanceada, donde el autocuidado se promueve junto
Orellana et al. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8063307	“Prácticas de autocuidado y salud mental en estudiantes				

<p>López et al. https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7816</p>	<p>de ciencias de la salud”.</p> <p>“El mito del autocuidado: cuando la responsabilidad individual oculta los factores estructurales</p>		<p>emocional y un mejor rendimiento académico.</p>	<p>mantener su estabilidad emocional.</p>	<p>con un entorno universitario saludable y políticas de apoyo institucional.</p>
<p>Teuber M https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18082-z</p>	<p>The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education</p>	<p>Actividad física</p>	<p>Según, Teuber et al y Zhang et al, respaldan ampliamente los beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios especialmente en términos de salud mental, rendimiento académico y</p>	<p>Por otra parte, López et al, indican que la mayoría de estudiantes mantienen niveles bajos de actividad física, lo cual se asocia con niveles elevados de ansiedad y depresión, además</p>	<p>La actividad física representa una herramienta valiosa para mejorar la salud integral de los estudiantes universitarios, al favorecer su bienestar emocional, rendimiento académico y calidad de vida, los factores como la frecuencia, la</p>

<p>Zhang Y https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38916148/</p> <p>López-V https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34328519/</p>	<p>students' mental health: a systematic review</p> <p>Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis.</p> <p>Methodological quality and</p>		<p>bienestar emocional, realizando actividades como: baile, yoga y ejercicios aeróbicos, generan una mejora significativamente en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, además ayudan a favorecer la autoestima y el estado de ánimo.</p>	<p>mencionan que el exceso de ejercicio o el entrenamiento mal planificado puede provocar fatiga crónica, trastornos del sueño y bajo rendimiento académico lo cual pone en evidencia que no resulta beneficioso para los alumnos universitarios.</p>	<p>motivación personal y la autoeficacia influyen directamente en los resultados obtenidos, por ello, es fundamental promover programas equilibrados, adaptados a las necesidades reales de los estudiantes, estos deben incluir acompañamiento profesional y estrategias para sostener la adherencia, sólo así se garantizarán beneficios sostenibles y seguros.</p>
---	--	--	--	---	---

	bias in exercise-based interventions for mental health in university students: a critical review.				
Gallardo R et al , https://www.redalyc.org/journal/290/29069613014/html/?utm_source Riaz A et al, https://thepdr.pk/index	Desempeño Académico de Estudiantes Universitarios con Ayudas Financieras:	Apoyo socioeconómico	Según Riaz A et al y Gallardo R et al, indican que el apoyo socioeconómico basado en las becas académicas representa una herramienta fundamental para promover la equidad y el acceso a la educación	Por el contrario, el autor Aspe J et al, manifiestan que, la becas académicas tiene efectos positivos en la formación académica ,pero también presentan ciertas limitaciones y efectos	El apoyo socioeconómico mediante becas académicas es clave para garantizar el acceso y la equidad en la educación superior, ya que reduce la carga económica y mejora el rendimiento, compromiso y permanencia

<p>.php/pdr/article/view/2933/2452</p> <p>Aspe J et al, https://www.redalyc.org/journal/1941/194146862016/?utm_source</p>	<p>Una Revisión de Literatura</p> <p>Impact of Scholarships on Student Success: A Case Study of the University of Turbat, Pakistan</p> <p>¿Cuánto afectan los beneficios asistenciales en el rendimiento académico?</p>		<p>superior, especialmente a estudiantes de bajos recursos, reduciendo la carga económica, estas ayudas permiten que los universitarios se concentren en su formación académica sin la preocupación constante por los gastos relacionados con matrícula, materiales o transporte, por ende, los beneficios de las becas tienden a mostrar mayores niveles de compromiso, mejores calificaciones y tasas más altas de permanencia y graduación.</p>	<p>adversos, en primer lugar, el sistema de asignación puede ser injusto o poco transparente al adquirir una beca, lo que permite que estudiantes con mayores recursos accedan a ayudas distintas a personas en situaciones vulnerables, además el requisito de mantener promedios bases para conservar la beca puede generar un presión excesiva, afectando las salud mental y reduciendo la motivación intrínseca, por otro lado, algunos beneficiarios se enfocan únicamente en cumplir en los requerimiento académicos sin involucrar verdaderamente en su</p>	<p>estudiantil. Sin embargo, también existen limitaciones: el proceso de asignación puede ser injusto, generando desigualdades, y los requisitos académicos exigentes pueden causar presión emocional. Además, centrarse solo en mantener la beca puede restar profundidad al desarrollo personal y profesional, y factores externos como problemas familiares o emocionales también influyen en el desempeño académico, más allá del apoyo financiero.</p>
---	---	--	--	--	---

				desarrollo académico o profesional. Finalmente, el apoyo económico no siempre garantiza el éxito, ya que, muchos estudiantes afrontan problemas familiares, personales emocionales que afecta a su rendimiento académico.	
<p>Chunmei F et al, https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-17301-3?utm_source</p> <p>Wen X et al, https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.710441/full?utm_source</p>	la relación entre el apoyo social y el compromiso académico en estudiantes universitarios : la cadena que media los efectos de la satisfacción	Fortalecimiento de redes de apoyo	Como plantea Chunmei F et al y Wen X et al, señalan que el fortalecimiento de redes de apoyo en el ámbito universitario representa un factor para el bienestar y el éxito académico de los estudiantes, estas redes conformadas por familiares, docentes, compañeros, tutores y personales institucionales, al	Vanquero L, indica que, la ausencia de redes de apoyo en el entorno universitario puede tener consecuencias en la vida académica y emocional de los universitarios, por ende, al no tener un acompañamiento adecuado, muchos jóvenes enfrentan en soledad situaciones como: estrés,	Las redes de apoyo en el entorno universitario son fundamentales para el bienestar integral del estudiante, cuando los jóvenes se sienten acompañados por docentes, compañeros o instituciones, su motivación aumenta y enfrentan mejor los retos académicos y personales. Teniendo en cuenta, que la falta de apoyo puede llevar a la desinformación, el aislamiento y

<p>Vanquero L, https://arxiv.org/abs/1201.1589?utm_source</p>	<p>vital y la motivación académica.</p> <p>El impacto del ecosistema de apoyo social en el rendimiento académico de niños de familias de bajos ingresos: un modelo de mediación moderada.</p>		<p>ofrecer acompañamiento emocional, orientación académica y respaldo social ,favorece la permanencia y el rendimiento estudiantil, cuando los universitarios se sienten acompañados y respaldados, disminuye los niveles de estrés y aumenta la motivación. Además, una red de apoyo solida permite detectar a tiempo situaciones de riesgo como: el abandono escolar y problemas emocionales, por lo cual, no solo contribuye a tener un buen desarrollo académico sino también al crecimiento personal y profesional.</p>	<p>ansiedad, dificultades económicas o problemas familiares, lo que incrementa el riesgo de bajo rendimiento académico, desmotivación e incluso abandono escolar. Además, la falta de orientación o apoyo institucional puede generar desinformación sobre becas, servicios de bienestar o ayuda psicológica.</p>	<p>el deterioro emocional. Personalmente, valoro profundamente los espacios de acompañamiento, ya que fortalecen no solo el rendimiento académico, sino también el crecimiento humano.</p>
--	---	--	--	---	--

	La debilidad de los lazos débiles				
<p>Eisenberg Daniel https://websites.umich.edu/~daneis/papers/Eisenberg,%20Golberstein,%20&%20Hunt%20--%20May%20202009.pdf</p> <p>Misra R https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F1072-5245.11.2.132</p>	<p>Mental Health and Academic Success in College</p> <p>La importancia de apoyar el sentido de significado y propósito de los</p>	Apoyo psicológico	<p>Los autores Eisenberg D et al , refieren que el apoyo psicológico en estudiantes universitarios es fundamental para promover su bienestar emocional y académico, ya que durante la etapa universitaria, muchos jóvenes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad, y presión por cumplir con exigencias académicas y sociales, lo que puede afectar su rendimiento y salud mental, así mismo Misra R et a, mencionan que contar con servicios de apoyo psicológico facilita la</p>	<p>Sin embargo, Hunt J et, críticos argumentan que el apoyo psicológico en universidades puede generar una dependencia excesiva de los estudiantes hacia los profesionales, limitando el desarrollo de la autonomía y la resiliencia personal y señalan que estos servicios, en ocasiones, pueden estar mal estructurados o no ser accesibles para todos los estudiantes, generando una falsa sensación de seguridad sin atacar las causas reales</p>	<p>El apoyo psicológico en estudiantes universitarios es considerado fundamental para promover su bienestar emocional y su rendimiento académico, ya que ayuda a enfrentar el estrés, la ansiedad y las exigencias propias de esta etapa, permitiendo además la detección temprana de problemas y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Sin embargo, también se señala que estos servicios pueden generar una dependencia excesiva, limitar la autonomía personal y no siempre ser accesibles o adecuados para la diversidad estudiantil, lo que</p>

<p>Hunt J</p> <p>https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=122763</p>	<p>estudiantes como parte del apoyo al “estudiante integral”</p>		<p>identificación temprana de problemas emocionales, brinda herramientas para manejar el estrés y fortalece habilidades de afrontamiento, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes.</p>	<p>del malestar, como las presiones sociales o económicas, por otro lado, se cuestiona la eficacia de ciertos enfoques psicológicos aplicados en contextos universitarios, sugiriendo que podrían no adaptarse a la diversidad cultural y personal de la población estudiantil, reduciendo así su impacto positivo.</p>	<p>disminuye su eficacia y deja sin atender las causas estructurales del malestar.</p>
<p>Britton, BK y Tesser, A.</p> <p>https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0663.83.3.405</p>	<p>Impacto de la gestión del tiempo en el rendimiento académico del estudiante: un</p>	<p>Organización de tiempo</p>	<p>Según Britton B y Tesser A, mencionan que la organización del tiempo es una habilidad que influye directamente en el rendimiento académico y el bienestar personal de los</p>	<p>No obstante, Claessens et al, cuestionan la efectividad universal de las estrategias de organización del tiempo, especialmente cuando se aplican de manera rígida o</p>	<p>La organización del tiempo es una habilidad que influye notablemente en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes universitarios, ya que una planificación adecuada</p>

<p>Macan et al</p> <p>https://www.scirp.org/journal/paperinformati on?paperid=107573</p> <p>Claessens et al</p> <p>https://www.emerald.com/pr/article-abstract/36/2/255/323168/A-review-of-the-time-management-literature?redirectedFrom=fulltext</p>	<p>estudio transversal</p> <p>Una revisión de la literatura sobre gestión del tiempo</p>		<p>estudiantes universitarios, los alumnos que planifican y administran su tiempo de manera eficaz tienden a obtener mejores calificaciones y reportan menos estrés. Además, Macan et al. señalan que una buena gestión de sus actividades se asocia con un mayor sentido de control, menor ansiedad y mayor satisfacción académica y permite equilibrar las demandas en sus labores dentro de la universidad, actividades sociales y personales, favoreciendo hábitos de estudio consistentes y evitando la procrastinación.</p>	<p>sin adaptarse a las características individuales de los estudiantes señalan que no todas las estrategias de gestión del tiempo producen beneficios significativos en el rendimiento académico, y que factores como la motivación, el contexto y la carga emocional influyen de manera determinante, imponer estructuras de tiempo muy estrictas puede generar más presión y ansiedad en algunos estudiantes, disminuyendo su flexibilidad mental y creatividad.</p>	<p>permite obtener mejores calificaciones, reducir el estrés, mantener hábitos de estudio constantes y equilibrar las responsabilidades académicas, sociales y personales. Sin embargo, se cuestiona que estas estrategias sean efectivas para todos, ya que aplicarlas de forma rígida o sin considerar las diferencias individuales puede aumentar la presión, limitar la creatividad y reducir la flexibilidad mental, especialmente cuando factores como la motivación o el contexto emocional también afectan el desempeño</p>
---	--	--	---	--	---

<p>Nastaran Makaremi</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S036013232400800X?via%3Dihub</p> <p>Ortega et al</p> <p>https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/651</p> <p>Pacheco P</p> <p>https://polodelconocimiento.com/ojs/index</p>	<p>El impacto en el bienestar estudiantil en la educación superior: revisión y direcciones futuras</p>	<p>Formación del personal docente</p>	<p>Por consiguiente, Nakaremi N et al, respaldan la necesidad de formar al personal docente en temas de salud mental como una estrategia clave para prevenir, identificar y abordar oportunamente el malestar psicológico en estudiantes universitarios señalan que los docentes, al ser figuras de cercanía cotidiana, pueden convertirse en agentes protectores si reciben herramientas adecuadas para detectar señales de alerta, fomentar el diálogo abierto y derivar a profesionales cuando sea necesario. Así también Ortega B et al, hacen hincapié a que la formación en habilidades socioemocionales,</p>	<p>Sin embargo, Pacheco P et al advierten que responsabilizar al personal docente de la salud mental del estudiantado podría ser contraproducente si no se cuenta con una estructura institucional sólida y apoyo profesional especializado puesto que los docentes ya enfrentan una sobrecarga laboral significativa y agregar funciones psicológicas puede generar tensiones, desbordamiento emocional y errores por falta de preparación clínica, además, se corre el riesgo de desdibujar los límites entre el rol académico y el terapéutico, lo cual podría</p>	<p>La formación del personal docente en salud mental se considera una estrategia importante para prevenir y abordar el malestar emocional en estudiantes universitarios, ya que permite a los docentes identificar señales de alerta, promover el diálogo empático y canalizar los casos a profesionales adecuados. Esta preparación contribuye a crear entornos académicos más seguros y comprensivos. Sin embargo, también se advierte que asignar esta responsabilidad al profesorado puede ser problemático si no existe un apoyo institucional adecuado, ya que podría aumentar la sobrecarga laboral, generar tensiones emocionales y provocar intervenciones inapropiadas al</p>
--	--	---------------------------------------	---	---	---

php/es/article/view/8691			<p>comunicación empática y primeros auxilios psicológicos permite al profesorado generar ambientes académicos más seguros y comprensivos.</p>	<p>afectar la relación educativa e incluso derivar en intervenciones inapropiadas.</p>	<p>confundir el rol docente con el terapéutico.</p>
--	--	--	---	--	---

Fuente: Elaboración propia