



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGIA CLÍNICA**

**INLFUENCIA DEL ESTRÉS EN EL BIENESTAR  
EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLINICA**

**AUTOR: MAYTHE JAMILE ERREYES CELI**

**DIRECTOR: FAUSTO ESTEBAN QUITO TAPIA**

**CUENCA- ECUADOR**

**2026**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL BIENESTAR  
EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTOR: MAYTHE JAMILE ERREYES CELI**  
**DIRECTOR: FAUSTO ESTEBAN QUITO TAPIA**

**CUENCA – ECUADOR**

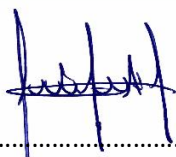
**2026**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Maythe Jamile Erreyes Celi** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1150864203**. Declaro ser el autor de la obra: **“Influencia del estrés en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **04 de agosto del 2026**



F: .....

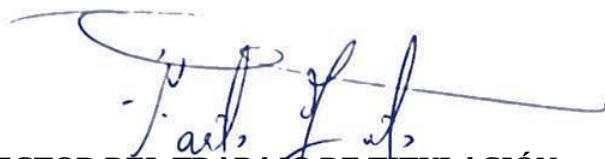
**Maythe Jamile Erreyes Celi**  
C.I. **1150864203**

Cuenca, 31 de julio de 2026

### **CERTIFICACIÓN**

Yo, **Fausto Esteban Quito Tapia**, con cédula de identidad N.º **0102276714**, en calidad de director del trabajo de titulación con el tema: **“Influencia del estrés en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por **Maythe Jamile Erreyes Celi**, bajo mi supervisión.

Atentamente,



**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN  
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco principalmente a Dios por darme la fortaleza, perseverancia y sobre todo sabiduría durante este proceso para poder alcanzar la meta.

A mi madre Lilian Celi mi mayor apoyo en la vida. Gracias por todo este tiempo darme fuerzas, motivación al decirme “supérate ya que yo no pude hacerlo” y darme su amor incondicional. A mi padre Jose Erreyes por guiarme a través de la distancia por su compañía.

A mis dos hermanos Lisseth y Alejandro y por su puesto a mi Padrastro Adán por su cariño y compañía y darme esos ánimos de siempre ser la mejor. A mis abuelitas Carmen Morocho y Elvina Armijos por darme sus consejos siempre de seguir adelante a pesar de las dificultades acompañarme darme fuerzas cuando no las tenía para seguir mil gracias por todo. A mi tía Enid Dota por igual darme esos ánimos de siempre seguir adelante y terminar la carrera de quererme como su hija.

A mis amigas de la universidad Dayana y Nicole por acompañarme por siempre estar ahí conmigo cuando mas lo necesitaba, gracias por sus risas por sus chistes y de siempre pasarla bien en salir juntas en disfrutar de pequeños momentos que llenan el corazón

A mi docente tutor Dr. Fausto Quito por guiarme en este proceso por darme ese aliento por siempre estar ahí en todo momento y corregirme cuando algo estaba mal aprendí mucho de él y mis demás docentes por igual darme sus consejos de seguir mejorando y ser una gran profesional

Y por último a mí misma por mi disciplina mi responsabilidad a pesar de las adversidades que he tenido, pero he sabido levantarme con mas fuerzas por ser mejor por mi misma y por mi familia ser el orgullo de ellos

Maythe Jamile Erreyes Celi

## **DEDICATORIA**

Dedico este logro a mi mami Lilian Celi y Jose Erreyes, por ser mi apoyo incondicional, por estar siempre a mi lado, por sus palabras de ánimo y por darme fuerzas en cada momento difícil. Gracias por creer en mí, por nunca dejarme sola y por motivarme a seguir adelante cuando sentía que ya no podía más. Este logro también es tuyo, porque has sido una parte fundamental para que hoy pueda cumplir este sueño.

A mis abuelitas Carmen y Elvina, por su amor, sus consejos y por estar siempre presentes, brindándome su apoyo emocional y económico durante este proceso.

A mis dos abuelitos Rafael y Jose que ya no están conmigo, pero siempre los llevo en mi corazón y en cada paso que doy

A mis hermanos Lisseth y Alejandro, por acompañarme, orientarme y apoyarme en cada paso de este camino. Gracias por sus palabras, su cariño y por estar presentes en los momentos en los que más los necesitaba.

A toda mi familia, gracias por ser mi fortaleza y formar parte de este logro tan importante en mi vida. Con todo mi amor y gratitud, este triunfo es también de ustedes.

Maythe Jamile Erreyes Celi

## **Resumen**

El estrés académico constituye uno de los principales factores que afectan la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, generando alteraciones en su capacidad de afrontamiento, estabilidad emocional y adaptación a las exigencias del entorno académico.

**El objetivo general;** de esta investigación fue determinar cómo el estrés influye en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. **La metodología;** empleada correspondió a una revisión bibliográfica con enfoque cualitativo de alcance descriptivo, basada en el análisis de artículos científicos obtenidos de bases de datos especializadas, seleccionados bajo criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Los estudios analizados permitieron evidenciar que el estrés académico se relaciona de manera negativa con diferentes componentes del bienestar emocional, principalmente con la ansiedad, la depresión, el bienestar mental, el bienestar subjetivo y la calidad de vida. Asimismo, se identificaron factores contextuales como la sobrecarga académica, las exigencias evaluativas y los procesos de adaptación universitaria, los cuales incrementan la percepción de estrés en los estudiantes. A nivel personal, variables como la resiliencia, la motivación académica, la percepción del estrés y el apoyo social actúan como factores protectores que favorecen una mejor adaptación psicológica. Se concluye que el estrés académico influye de manera significativa y negativa en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, afectando múltiples dimensiones de la salud mental. Sin embargo, la presencia de recursos personales y sociales adecuados puede mitigar sus efectos y favorecer el equilibrio psicológico en el contexto universitario.

**Palabras clave:** Estrés académico, bienestar emocional, salud mental, estudiantes universitarios, resiliencia.

## **Abstract**

Academic stress is one of the main factors affecting the mental health and emotional well-being of university students, leading to impairments in their coping abilities, emotional stability, and adaptation to the demands of the academic environment. **The overall objective** of this study was to determine how stress influences the emotional well-being of college students. **The methodology** employed was a qualitative, descriptive literature review based on the analysis of scientific articles obtained from specialized databases and selected according to previously established inclusion and exclusion criteria. The analyzed studies revealed that academic stress is negatively associated with various components of emotional well-being, primarily anxiety, depression, mental well-being, subjective well-being, and quality of life. Additionally, contextual factors such as academic overload, assessment demands, and university adaptation processes were identified as factors that increase students' perception of stress. At the individual level, variables such as resilience, academic motivation, perception of stress, and social support act as protective factors that promote better psychological adaptation. It is concluded that academic stress has a significant and negative impact on the emotional well-being of college students, affecting multiple dimensions of mental health. However, the presence of adequate personal and social resources can mitigate its effects and promote psychological well-being in the college setting.

**Keywords:** Academic stress, emotional well-being, mental health, college students, resilience.



## Contenido

|                                                                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción .....                                                                                                                                            | 10 |
| Presentación del problema .....                                                                                                                               | 11 |
| Pregunta guía de investigación .....                                                                                                                          | 12 |
| Justificación .....                                                                                                                                           | 12 |
| Objetivos .....                                                                                                                                               | 13 |
| Objetivo General .....                                                                                                                                        | 13 |
| Objetivos Específicos.....                                                                                                                                    | 13 |
| Materiales y métodos .....                                                                                                                                    | 14 |
| Diseño .....                                                                                                                                                  | 14 |
| Estrategias de búsqueda .....                                                                                                                                 | 14 |
| Criterios de selección .....                                                                                                                                  | 14 |
| Extracción de datos .....                                                                                                                                     | 14 |
| Análisis de datos .....                                                                                                                                       | 14 |
| Tabla 1. ....                                                                                                                                                 | 16 |
| Desarrollo.....                                                                                                                                               | 19 |
| Objetivos específicos .....                                                                                                                                   | 19 |
| Objetivo específico 1. Analizar los factores personales y contextuales que incrementan o disminuyen el estrés de los estudiantes universitarios .....         | 19 |
| Tabla 2. ....                                                                                                                                                 | 20 |
| Factores contextuales asociados al estrés universitario.....                                                                                                  | 22 |
| Factores personales asociados al estrés universitario.....                                                                                                    | 23 |
| Síntesis integradora de los factores personales y contextuales .....                                                                                          | 24 |
| Objetivo específico 2. Examinar los componentes del bienestar emocional que se ven afectados en situaciones de estrés en los estudiantes universitarios ..... | 25 |
| Tabla 3. ....                                                                                                                                                 | 27 |
| Ansiedad y depresión como manifestaciones del deterioro del bienestar emocional .....                                                                         | 29 |
| Bienestar mental y bienestar emocional.....                                                                                                                   | 30 |
| Calidad de vida y adaptación universitaria .....                                                                                                              | 31 |
| Resiliencia, afrontamiento y factores protectores del bienestar emocional .....                                                                               | 31 |
| Síntesis integradora de los componentes del bienestar emocional afectados por el estrés .....                                                                 | 32 |
| Conclusiones .....                                                                                                                                            | 33 |
| Limitaciones del estudio .....                                                                                                                                | 34 |
| Líneas futuras de investigación.....                                                                                                                          | 34 |
| Referencias bibliográficas.....                                                                                                                               | 36 |

## **Introducción**

El estrés se ha entendido como una respuesta del organismo ante situaciones que generan tensión emocional o presión, especialmente en contextos académicos donde existen exigencias constantes de rendimiento, evaluaciones y adaptación a nuevas demandas. Esta percepción de estrés no solo es una reacción momentánea, sino una experiencia psicológica que puede afectar la manera en la que los estudiantes interpretan y afrontan sus responsabilidades diarias. Estudios recientes han señalado que en estudiantes universitarios el estrés académico se relaciona directamente con reacciones emocionales y patrones de comportamiento que pueden incidir negativamente en salud mental y bienestar general, y que incluso se observa una correlación moderada entre mayores niveles de estrés y menor bienestar emocional entre los estudiantes analizados en diferentes países y contextos educativos (Ansari et al., 2024).

Por otro lado, el bienestar emocional se ha referido al estado subjetivo en el que la persona experimenta equilibrio entre sus emociones, pensamientos y sensaciones internas, permitiéndole afrontar las exigencias de la vida diaria con una percepción de salud mental positiva. En el ámbito universitario, esta dimensión ha incluido aspectos como satisfacción personal, manejo de emociones, sensación de apoyo social y la capacidad de mantener una estabilidad afectiva frente a situaciones adversas. Actualmente, la investigación sugiere que el bienestar emocional en universitarios está moldeado por varios factores. La percepción del estrés académico es uno crucial; cuando este estrés aumenta significativamente, a menudo se correlaciona con una disminución del bienestar mental y emocional en diversas poblaciones estudiantiles (Barbayannis et al., 2022).

Majerová y Sokolová (2025) apuntan a que el estrés académico representa una de las variables primordiales que menoscaba la salud emocional estudiantil. Este fenómeno surge cuando las exigencias académicas se perciben como superiores a la capacidad del individuo para gestionarlas. Esa estabilidad afectiva, la motivación y la autorregulación estudiantil, todos intrínsecamente ligados al bienestar emocional, constituyen pilares para un desempeño académico óptimo según un artículo de Ciencias Pedagógicas. Un estrés perpetuo podría desencadenar manifestaciones emocionales tales como la inquietud, la exasperación, la apatía y la fatiga mental, impactando negativamente no solo la salud psíquica sino también la calidad

del proceso de aprendizaje y la integración al ambiente universitario.

Además, las investigaciones nos muestran esto: los niveles de estrés y el bienestar emocional están inversamente correlacionados, es decir, el bienestar psicológico de los alumnos se caen mientras el estrés percibido sube. El artículo dice que, la sobrecarga académica, la presión por rendir bien, y no tener suficiente apoyo social, nos ponen en mayor riesgo de tener trastornos emocionales. Esto puede causar que la motivación se baje, que la concentración sea difícil, y que el desempeño académico sea pobre. Por eso se dice, es muy importante que las universidades den servicios psicológicos y prevenciones que ayuden a lidiar mejor y a tener mejor salud mental los estudiantes (Hernández et al., 2025).

Asimismo, la literatura científica ha señalado que el impacto del estrés sobre el bienestar emocional está mediado por variables psicológicas como la resiliencia, la autoestima y las estrategias de afrontamiento. Es decir, los individuos que presentan mayores recursos emocionales y cognitivos tienden a manejar mejor las situaciones estresantes, manteniendo niveles más altos de bienestar emocional. Por el contrario, quienes utilizan estrategias desadaptativas, como la evitación o la rumiación, presentan una mayor vulnerabilidad al malestar psicológico y una reducción significativa de su calidad de vida emocional (Fernández et al., 2024).

Por último, es necesario recalcar que el estrés no solamente impactó el bienestar emocional de forma individualizada, sino que su influencia se entrecruza con la de múltiples elementos sociales y situacionales. Estos elementos incluyen, por ejemplo, el ambiente del trabajo, de los estudios y del hogar. En circunstancias donde las demandas son elevadas y el respaldo social escasea, la tendencia del estrés es agravar sus consecuencias perjudiciales, promoviendo el surgimiento de desequilibrios anímicos.

### **Presentación del problema**

El estrés en los estudiantes universitarios ha sido constituida como una respuesta frecuente frente a las demandas del entorno educativo, tales como la excesiva carga de trabajo, los procesos de evaluación constante y la adaptación a situaciones extraordinarias, en este sentido, la literatura científica señalo que dicha interacción de factores no solo afecta negativamente

el rendimiento académico, sino que también repercute de una manera significativa en la salud mental y en el bienestar emocional de los estudiantes.

Por ende, indagaciones compiladas en revisiones actuales demuestran que la inmensa mayoría de los alumnos, aproximadamente entre un 47% y un 55, exhiben elevados índices de tensión académica. Esto confirma de forma inequívoca que semejante situación no es puntual, sino una problemática generalizada. Tales porcentajes dejan claro que la carga académica se erige ya como un serio contratiempo en la esfera estudiantil. Resalta, por ello, la urgencia de adoptar medidas firmes para su prevención, manejo y aminoración. Las cuales, sin duda, buscarán potenciar la salud emocional y afinar los métodos de estudio y de aprendizaje. A su vez, una investigación realizada por Domínguez en el año 2020 arrojó como hallazgo que los picos de estrés prefiguran incrementos considerables en indicadores depresivos y de ansiedad entre la comunidad universitaria. Se demuestra con ello que las repercusiones trascienden la angustia psíquica momentánea.

Como resultado, hay un acuerdo científico en la pasada década: la tensión afecta significativamente y de manera perjudicial a la salud emocional, algo que subraya la necesidad de investigar más. De este modo, se resaltó la trascendencia de llevar a cabo una revisión de la literatura al día que posibilite entender el alcance, los procesos y las variables vinculadas a este vínculo en diversos entornos sociales.

### **Pregunta guía de investigación**

¿Cómo influye el estrés en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios?

### **Justificación**

En el campo universitaria, el agobio y la tranquilidad emocional obtuvieron un lugar crucial, puesto que impactaron directo en el ánimo y el logro escolástico estudiantil. La fase universitaria fue marcada por altos requerimientos de estudio y afanes particulares y giros sustanciales en la existencia de la persona, lo que pudiese potenciar la noción del estrés y provocar discordias afectivas (Slimmen et al., 2022).

En esta línea, se volvió apropiado examinar esta relación que se tiene porque el contexto

universitario acostumbra a distinguirse por exigencias académicas fuertes, apremio por el resultado, dudas sobre la carrera y elementos socioemocionales que elevan las cuotas de estrés. Varios análisis novedosos señalaron que estos detonantes no solamente moldean el resultado escolástico, sino que igualmente repercuten de forma inmediata en la paz de ánimo, elevando achaques tales como inquietud, decaimiento y desasosiego anímico amplio (Martín-Rodríguez & González-Prieto, 2025).

A lo largo de la vida estudiantil, los estudiantes acometen un gran número de exigencias escolásticas, colectivas y de índole personal que logran llegar a ser peligros para la gestación de pesares de salud mental.

Así mismo, esta revisión permitirá analizar el estrés y su impacto en el bienestar emocional a partir de evidencia científica reciente, facilitando la comparación con investigaciones realizadas en distintos contextos universitarios. De esta manera, se ha contribuido a la generación de conocimientos que orienten el diseño de estrategias institucionales y programas de apoyo psicológico, promoviendo entornos universitarios más saludables y favoreciendo la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes (Avalos Guijarro, 2024).

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar cómo el estrés influye en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

### **Objetivos Específicos**

1. Analizar los factores personales y contextuales que incrementan o disminuyen el estrés en los estudiantes universitarios.
2. Examinar los componentes del bienestar emocional que se ven afectados por situaciones de estrés en los estudiantes universitarios.

## **Materiales y métodos**

### **Diseño**

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica, con un enfoque cualitativo de alcance descriptivo.

### **Estrategias de búsqueda**

La presente investigación bibliográfica se desarrollará mediante el uso de calificadores especializados utilizando palabras clave como, emotional well-being, stress, college students. Por su parte, en la estrategia de búsqueda se emplearán operadores booleanos como AND, NOT. Finalmente, dicha investigación se realizará a través de la base de datos de la biblioteca de la Universidad Católica de Cuenca, incluyendo bases bibliográficas multidisciplinarias clave como Scopus, Web of Science, Taylor & Francis.

### **Criterios de selección**

Para la elaboración de la presente revisión se establecieron los criterios de inclusión para los estudios: intervalo de tiempo (2020-2025) e idioma (español e inglés).

Respecto a los tipos de investigaciones seleccionadas, estudios explicativos, correlaciones, experimentales. Las áreas de estudio que va dirigido son psicología, psicología clínica y psicología educativa. La población de estudio se centrará en adolescentes. Por último, se excluyeron estudios que carecen de un respaldo científico que se encuentran en blogs, páginas web y videos. Se descartarán estudios que no proporcionan información clara y no aborden directamente la relación que existe entre el estrés y bienestar emocional en estudiantes universitarios.

### **Extracción de datos**

Se elaboró una ficha bibliográfica que contó con los siguientes elementos: metodología, objetivos, resumen de la información y conclusiones relacionadas estrés y bienestar emocional de estudiantes universitarios de cada artículo a usarse. La información recopilada se analizó y se comparó los diferentes aportes encontrados para la presente investigación.

### **Análisis de datos**

La calidad de los artículos seleccionados se evaluará mediante su fiabilidad y validez de

información con la calidad de las revistas científicas, revistas especializadas de psicología clínica y educativa. Se analizará la información de forma cualitativa, basándose en las características de las variables de estudio.

Los estudios seleccionados serán analizados con el propósito de identificar y analizar los factores personales y contextuales que incrementan o disminuyen el estrés en los estudiantes universitarios, considerando variables como la carga académica, las demandas evaluativas, los recursos personales de afrontamiento y el apoyo social.

Por otra parte, para el segundo objetivo se examinarán los componentes del bienestar emocional que se ven afectados en situaciones de estrés, tales como el equilibrio emocional, la regulación afectiva, la percepción de satisfacción personal y el estado de ánimo.

**Tabla 1.***Tabla descriptiva de estudios incluidos*

| <b>Autor/Año</b>                     | <b>Objetivo</b>                                                                                                       | <b>Participantes</b>                                 | <b>Diseño</b>                          | <b>Principales resultados</b>                                                                                                            | <b>Conclusión</b>                                                                                          |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Barbayannis et al. (2022)</b>     | Analizar la relación entre estrés académico y bienestar mental en estudiantes universitarios.                         | 843 estudiantes universitarios                       | Estudio transversal correlacional      | El estrés académico presentó una correlación negativa significativa con el bienestar mental.                                             | El estrés académico constituye un factor determinante del bienestar psicológico estudiantil.               |
| <b>Ansari et al. (2024)</b>          | Sintetizar la evidencia sobre la relación entre estrés académico y bienestar emocional en estudiantes universitarios. | Estudios incluidos en revisión sistemática           | Revisión sistemática                   | Los niveles elevados de estrés se asociaron consistentemente con disminución del bienestar emocional y aumento de síntomas psicológicos. | El estrés académico afecta de forma significativa la salud mental y el bienestar emocional universitario.  |
| <b>Quimis Merchán (2025)</b>         | Analizar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.                                               | Estudios seleccionados mediante revisión sistemática | Revisión sistemática                   | La sobrecarga académica y las evaluaciones frecuentes fueron los principales factores estresores.                                        | El estrés académico afecta el bienestar emocional y el desempeño estudiantil.                              |
| <b>Mariscal-García et al. (2025)</b> | Identificar mediadores y moderadores del estrés universitario.                                                        | Estudios incluidos en revisión                       | Revisión exploratoria (Scoping Review) | La resiliencia, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento disminuyen el impacto del estrés.                                     | Existen factores protectores que amortiguan los efectos negativos del estrés sobre el bienestar emocional. |
| <b>Ribeiro et al. (2021)</b>         | Analizar la relación entre estrés y calidad de vida en estudiantes universitarios.                                    | Estudios incluidos en revisión                       | Revisión sistemática                   | Los estudiantes con mayores niveles de estrés reportaron peor calidad de vida y bienestar                                                | El estrés afecta dimensiones físicas, psicológicas y sociales de la vida                                   |



|                                   |                                                                                                   |                                       |                                     |                                                                                                                     |                                                                                                      |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fragelli y Fragelli (2021)</b> | Identificar factores asociados al estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios.     | Estudios longitudinales revisados     | Rapid Review                        | psicológico.<br>Las demandas académicas y los procesos de adaptación incrementan el riesgo de malestar psicológico. | universitaria.<br>El contexto universitario favorece la aparición de estrés y problemas emocionales. |
| <b>Graner y Cerqueira (2022)</b>  | Analizar factores asociados al sufrimiento psíquico en universitarios.                            | 37 estudios revisados                 | Revisión integrativa                | El apoyo social y las habilidades de afrontamiento actúan como factores protectores frente al estrés.               | El bienestar emocional depende de factores individuales y contextuales.                              |
| <b>Domínguez-Lara (2020)</b>      | Examinar la relación entre estrés académico y sintomatología depresiva.                           | Estudiantes universitarios            | Estudio correlacional               | Los estudiantes con mayores niveles de estrés presentaron más síntomas depresivos.                                  | El estrés académico constituye un predictor importante de alteraciones emocionales.                  |
| <b>Costa et al. (2020)</b>        | Evaluar síntomas de estrés, ansiedad y depresión durante la educación virtual por COVID-19.       | Estudiantes universitarios brasileños | Estudio descriptivo transversal     | Se identificaron niveles elevados de estrés durante el periodo de educación remota.                                 | La pandemia incrementó los factores estresores académicos y emocionales.                             |
| <b>Li et al. (2021)</b>           | Analizar el impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. | Estudios incluidos en metaanálisis    | Revisión sistemática y metaanálisis | Se observaron elevados niveles de estrés, ansiedad y depresión en universitarios durante la pandemia.               | La pandemia representó un importante factor de riesgo para el bienestar emocional estudiantil.       |
| <b>Slimmen et al. (2022)</b>      | Examinar la relación entre estrés y salud mental en estudiantes                                   | Estudios internacionales incluidos en | Revisión sistemática                | El estrés mostró una asociación consistente con menor bienestar                                                     | La reducción del estrés debe constituir una                                                          |

|                                |                                                                                                           |                                |                      |                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | universitarios.                                                                                           | revisión                       |                      | psicológico y peor salud mental.                                                                        | prioridad en los programas de bienestar universitario. Los recursos psicológicos fortalecen la adaptación emocional frente a las exigencias académicas. |
| <b>Fernández et al. (2024)</b> | Analizar la influencia de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar emocional. | Estudios incluidos en revisión | Revisión sistemática | La resiliencia y el afrontamiento adaptativo reducen significativamente el impacto negativo del estrés. |                                                                                                                                                         |

**Nota.** CAWI = Computer-Assisted Web Interview (Entrevista Web Asistida por Computadora); DASS-21 = Depression Anxiety Stress Scales-21 (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés); SES = Self-Esteem Scale (Escala de Autoestima de Rosenberg); AC = Análisis de Contenido; Adol. = Adolescentes; AF = Actividad Física; DMs = Direct Messages (Mensajes Directos); H = Hombres; M = Mujeres; SG = Sin Género especificado; RS / RRSS = Redes Sociales; PRISMA = Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

## Desarrollo

### Objetivos específicos

- Analizar los factores personales y contextuales que incrementan o disminuyen el estrés de los estudiantes universitarios
- Examinar los componentes del bienestar emocional que se ven afectados en situaciones de estrés en los estudiantes universitarios

La presente revisión bibliográfica se desarrolló a partir del análisis de investigaciones científicas nacionales e internacionales relacionadas con el estrés académico y el bienestar emocional en estudiantes universitarios. Los estudios seleccionados permitieron identificar los principales factores personales y contextuales asociados al desarrollo del estrés, así como los efectos que este fenómeno ejerce sobre distintas dimensiones del bienestar psicológico durante la formación universitaria.

Con el propósito de organizar los hallazgos de manera coherente con los objetivos planteados, las investigaciones fueron agrupadas en dos ejes temáticos. En primer lugar, se analizaron los factores personales y contextuales que incrementan o disminuyen los niveles de estrés en los estudiantes universitarios, considerando variables como la carga académica, las demandas evaluativas, la resiliencia, las estrategias de afrontamiento, la inteligencia emocional, el apoyo social y la adaptación al entorno universitario. En segundo lugar, se examinaron los componentes del bienestar emocional que suelen verse afectados por situaciones de estrés, entre ellos la satisfacción con la vida, la estabilidad emocional, la salud mental, la calidad de vida, la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico general.

### **Objetivo específico 1. Analizar los factores personales y contextuales que incrementan o disminuyen el estrés de los estudiantes universitarios**

El estrés académico constituye una de las principales problemáticas que afectan a la población universitaria debido a las múltiples exigencias académicas, sociales y personales que caracterizan esta etapa formativa. La evidencia científica señala que el desarrollo y mantenimiento del estrés no depende exclusivamente de las demandas académicas, sino también de diversos factores personales y contextuales que influyen en la percepción que los estudiantes tienen de dichas exigencias y en su capacidad para afrontarlas.

**Tabla 2.**

*Factores personales y contextuales que incrementan o disminuyen el estrés de los estudiantes universitarios*

| <b>Autor y año</b>            | <b>Objetivo del estudio</b>                                       | <b>Participantes</b>                       | <b>Diseño metodológico</b> | <b>Principales hallazgos</b>                                                 | <b>Factor identificado</b>   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Barbayannis et al. (2022)     | Analizar la relación entre estrés académico y bienestar mental    | 843 universitarios                         | Transversal correlacional  | El estrés académico se asoció negativamente con el bienestar mental          | Sobrecarga académica         |
| Ansari et al. (2024)          | Examinar la relación entre estrés y bienestar emocional           | Estudios incluidos en revisión sistemática | Revisión sistemática       | El incremento del estrés disminuye significativamente el bienestar emocional | Estrés percibido             |
| Mariscal-García et al. (2025) | Identificar mediadores y moderadores del estrés universitario     | Estudios revisados                         | Scoping review             | La resiliencia y el apoyo social reducen el impacto del estrés               | Resiliencia y apoyo social   |
| Ribeiro et al. (2021)         | Analizar la relación entre estrés y calidad de vida               | Estudios universitarios                    | Revisión sistemática       | El estrés se relacionó con menor calidad de vida                             | Calidad de vida              |
| Fragelli y Fragelli (2021)    | Identificar factores asociados al estrés universitario            | Estudios longitudinales revisados          | Rapid review               | Las exigencias académicas incrementan el riesgo de malestar psicológico      | Demandas académicas          |
| Graner y Cerqueira (2022)     | Analizar factores asociados al sufrimiento psíquico universitario | 37 estudios                                | Revisión integrativa       | El apoyo social actúa como factor protector                                  | Apoyo social                 |
| Avalos Guijarro (2024)        | Analizar bienestar emocional y afrontamiento en universitarios    | Estudiantes universitarios                 | Descriptivo correlacional  | Las estrategias adaptativas reducen el impacto del estrés                    | Estrategias de afrontamiento |
| Slimmen et al. (2022)         | Examinar la relación entre estrés y salud mental universitaria    | Estudios revisados                         | Revisión sistemática       | La autoestima y el afrontamiento efectivo protegen el bienestar emocional    | Autoestima y afrontamiento   |
| López et al.                  | Analizar prevalencia y                                            | Estudios                                   | Revisión                   | La presión académica                                                         | Presión                      |

|                         |                                                                      |                            |                       |                                                                        |                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| (2024)                  | consecuencias del estrés académico                                   | universitarios             | sistemática           | constituye uno de los principales factores estresores                  | académica                  |
| Hernández et al. (2025) | Analizar implicaciones del estrés para la salud mental universitaria | Estudiantes universitarios | Estudio observacional | El estrés sostenido deteriora la salud mental y el bienestar emocional | Vulnerabilidad psicológica |

*Fuente: Elaboración propia a partir de Ansari et al. (2024), Barbayannis et al. (2022), Ribeiro et al. (2021), Fragelli y Fragelli (2021), Graner y Cerqueira (2022), Slimmen et al. (2022), Avalos Guijarro (2024), López et al. (2024), Hernández et al. (2025) y Mariscal-García et al. (2025).*

### **Factores contextuales asociados al estrés universitario**

Los factores contextuales relacionados con el estrés universitario incluyen las condiciones económicas, sociales, familiares, institucionales y académicas que inciden en la aparición o aumento del estrés en los estudiantes. Estos a diferencia de los factores individuales provienen del entorno en el que se desarrollara la vida universitaria y pueden llegar a ser fuentes de estrés cuando superan la capacidad del estudiante. Además, la falta de flexibilidad curricular y las limitaciones en cuanto a organización institucional pueden elevar la sensación de presión en los estudiantes y perjudicar su bienestar (De la Fuente, 2021).

Asi mismo los estudios analizados coinciden en señalar que las exigencias académicas constituyen uno de los principales factores contextuales asociados al desarrollo del estrés en estudiantes universitarios. De acuerdo con Barbayannis et al. (2022), la acumulación de tareas, las evaluaciones constantes y la presión por alcanzar un adecuado rendimiento académico generan niveles elevados de estrés que afectan significativamente el bienestar mental de los estudiantes. Estos hallazgos son consistentes con los resultados reportados por Fragelli y Fragelli (2021), quienes identificaron que las demandas académicas sostenidas representan uno de los factores de riesgo más frecuentes para la aparición de síntomas de estrés, ansiedad y agotamiento emocional en el contexto universitario.

De manera complementaria, Costa et al. (2020) señalaron que los procesos de adaptación a las diferentes modalidades de enseñanza constituyen otra fuente relevante de estrés académico. Los alumnos tienen que lidiar con transformaciones en cuanto a estrategias de estudio, gestión temporal, y demandas del centro educativo, situaciones esas que tienen la posibilidad de agravar la sensación de tensión y perturbar la calma psicológica.

Además, el respaldo comunitario aparece como un factor crucial de defensa contra el agobio. El estudio hecho por Graner y Cerqueira (2022) mostró que los alumnos que sienten más respaldo de parientes, amigos, y condiscípulos pueden encarar de mejor modo sucesos académicos que les exigen mucho y padecen menos congoja mental. De igual modo, Mariscal-García et al. (2025) determinaron que los sistemas de respaldo social actúan como barreras contra los impactos adversos del agobio, ayudando a una más buena sintonía emocional.

Un factor ambiental más, del cual existe gran cantidad de informes en las publicaciones científicas, se relaciona con la tensión que surge del desempeño académico y de las aspiraciones de las entidades educativas. López et al. (2024) apuntan que alumnos universitarios frecuentemente experimentan ámbitos muy competidos, en los que cumplir metas educativas, lograr notas altas y la duda sobre su porvenir laboral propician bastante estrés. Tal circunstancia es empeorada si alumnos sienten que medios a su alcance para lidiar con estas presiones son escasos, promoviendo así sensaciones de desazón, desconfianza y hartazgo anímico. Por eso, que las exigencias académicas parezcan desmedidas es uno de los determinantes con mayor impacto en cómo se manifiesta el agobio universitario.

Además, la evidencia al alcance señala los cambios en la transición a la vida estudiantil universitaria como causa grande de agobio. Fragelli y Fragelli (2021) apuntan que muchos alumnos encarar al mismo tiempo ajustes académicos, sociales y personales; estos suponen absorber nuevos deberes y modificar rutinas de estudio y formas de vida. Tal panorama provoca retos persistentes los cuales podían lastimar la serenidad anímica y crecer la fragilidad mental, sobre todo al principio del trayecto universitario.

Asimismo, las publicaciones científicas recalcan que el ambiente de la institución tiene un impacto en cuanto al agobio sentido. Ideas como la presencia de apoyos psicológicos, la manera en que se comunican maestros y pupilos, la facilidad para obtener medios educativos y la libertad de los programas académicos tendrían la capacidad de ayudar o poner trabas a la acomodación del alumno a este nuevo lugar. Hernández et al. (2025) indican que las instituciones que implementan programas de promoción de la salud mental y acompañamiento estudiantil contribuyen significativamente a reducir los efectos negativos del estrés y a fortalecer el bienestar emocional de la comunidad universitaria.

### **Factores personales asociados al estrés universitario**

Entre las características personales, la resiliencia destacada como uno de los recursos psicológicos claves para manejar las situaciones complicadas del entorno universitario. Mariscal-García et al. (2025) demostraron que los alumnos con alta resiliencia demuestran mejor habilidad para amoldarse a las exigencias académicas, y experimentan menos repercusiones adversas del estrés.

Asimismo, la manera en que uno percibe el estrés crucial para la vivencia emocional de los estudiantes. El metaanálisis de Ansari et al. (2025) demostró que el estrés percibido en altos niveles se asocia importantemente con un decaimiento del bienestar emocional.

En cuanto a lo individual, varios autores están de acuerdo, la manera de hacerle frente a las cosas es crucial para los alumnos en instantes de agobio. Avalos Guijarro (2024) apunta que aquellos estudiantes que prefieren resolver problemas, planear y pedir ayuda a otros pueden manejar mejor las cosas de la escuela y mantenerse bien anímicamente. Por otro lado, los que escapan de la situación, como dejarlo para después o aislarse, tienden a sentirse más estresados y mal a nivel mental.

La opinión sobre uno mismo es otra cosa importante para adaptarse a la universidad. Conforme Slimmen et al. (2022), alumnos que se ven bien a sí mismos miran los problemas de estudio como cosas que se pueden superar, pero los que no se valoran mucho creen que las tareas de la escuela son peligros. Esta forma de pensar acerca de las cosas que agobian cambia la fuerza de cómo te sientes y que tan bien puedes responder.

Igualmente, la resiliencia representa un factor protector más consistentes entre los descubiertos en escritos más modernos. Mariscal-García et al. (2025) hacen énfasis en que la capacidad de ser resiliente permite que los alumnos se recuperan tras momentos académicos duros. También ayuda a tener una opinión optimista cuando encarar problemas y se adaptan muy bien a las mudanzas normales de la vida universitaria. Este atributo mental promueve que uno puede manejar sus emociones mejor y reduce la posibilidad de sufrir después de aguantar estrés por mucho tiempo.

### **Síntesis integradora de los factores personales y contextuales**

La evidencia científica estudiada apunta que el estrés universitario se puede definir como un fenómeno multidimensional el cual está condicionado por la interacción entre factores de la persona y del ambiente. Factores del ambiente sobresalen como la carga académica, las demandas para evaluar, las adaptaciones a la universidad y la red de apoyo. Factores personales importantes incluyen la fortaleza emocional, como uno ve el estrés y las ganas de estudiar.



Los estudios revisados revelan que tener bastantes recursos personales y ambientes que apoyen, ayudan a ser menos susceptible al estrés y a adaptarse mejor emocionalmente. Por otro lado, si las exigencias de los estudios son altas y los apoyos personales o sociales no son suficientes, hay más chances de sentir estrés y que tu bienestar mental empeore.

Por lo tanto, las universidades deberían promover cosas para fortalecer la resiliencia, dar más apoyo, ayudar a manejar el estrés y enseñar a afrontar cosas, con el objetivo de que los estudiantes universitarios se sientan mejor emocionalmente y más sanos mentalmente.

Desde un punto de vista abarcador los datos recopilados señalan que el estrés académico no es atribuible a un solo motivo singular sino más bien nace de la unión dinámica de varias causas personales académicas y de la institución. La coexistencia de requisitos elevados por parte de los estudios junto con escasas herramientas de sobrellevar la situación y escasa ayuda mutua elevan la posibilidad de sufrir estrés importante y un empeoramiento de la salud emocional. Ahora, si los alumnos poseen fortalezas propias mecanismos eficaces y contactos de apoyo sólidos entonces los efectos malos del estrés se ven reducidos en gran medida.

Dichos resultados apoyan teorías que entienden el estrés como producto de una relación entre exigencias del ambiente y capacidades personales para manejarlas. La ciencia constata que reforzar elementos protectores cuales son la resistencia personal el concepto de sí mismo las capacidades para lidiar y el soporte de gente cercana ayuda bastante a mejorar el bienestar emocional y a evitar dificultades de salud mental en los alumnos universitarios. Por consiguiente, es crucial que las instituciones universitarias implanten programas holísticos que se enfoquen en mitigar el estrés estudiantil, integrando herramientas de inteligencia emocional, asesoramiento psicológico, robustecimiento de destrezas de manejo y fomento de ambientes educativos sanos. Tales medidas posibilitarían tanto disminuir la carga de estrés experimentada, como impulsar la formación completa y el goce emocional de los alumnos de pregrado.

### **Objetivo específico 2. Examinar los componentes del bienestar emocional que se ven afectados en situaciones de estrés en los estudiantes universitarios**

El bienestar emocional constituye una dimensión fundamental de la salud mental y hace

referencia a la capacidad de las personas para mantener un equilibrio psicológico adecuado, experimentar emociones positivas, afrontar situaciones adversas y desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias. En el contexto universitario, el bienestar emocional adquiere una relevancia especial debido a las múltiples demandas académicas, sociales y personales que caracterizan esta etapa formativa.

La literatura científica ha demostrado que el estrés académico representa uno de los factores que más afectan el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Cuando las exigencias percibidas superan los recursos disponibles para afrontarlas, pueden manifestarse alteraciones emocionales que afectan diferentes dimensiones del funcionamiento psicológico, tales como la ansiedad, la depresión, la satisfacción personal, la calidad de vida, la motivación académica y la salud mental en general.

Con el propósito de identificar los principales componentes del bienestar emocional afectados por situaciones de estrés, se analizaron estudios científicos recientes centrados en población universitaria.

**Tabla 3.**

*Componentes del bienestar emocional afectados por situaciones de estrés en estudiantes universitarios*

| <b>Autor y año</b>          | <b>Objetivo del estudio</b>                                                 | <b>Participantes</b>                       | <b>Diseño metodológico</b>        | <b>Principales hallazgos</b>                                                                | <b>Componente afectado</b> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Barbayannis et al. (2022)   | Analizar la relación entre estrés académico y bienestar mental              | 843 universitarios                         | Transversal correlacional         | El incremento del estrés académico se asoció significativamente con menor bienestar mental  | Bienestar mental           |
| Ansari et al. (2024)        | Examinar la relación entre estrés y bienestar emocional                     | Estudios incluidos en revisión sistemática | Revisión sistemática              | El estrés afecta negativamente múltiples dimensiones del bienestar emocional                | Bienestar emocional        |
| Ribeiro et al. (2021)       | Analizar la relación entre estrés y calidad de vida                         | Estudios universitarios                    | Revisión sistemática              | Los estudiantes con mayores niveles de estrés presentaron menor calidad de vida             | Calidad de vida            |
| Fragelli y Fragelli (2021)  | Identificar consecuencias psicológicas del estrés universitario             | Estudios longitudinales revisados          | Rapid review                      | El estrés se relacionó con ansiedad, depresión y agotamiento emocional                      | Ansiedad y depresión       |
| Antón-Solanas et al. (2020) | Determinar la prevalencia de estrés, ansiedad y depresión en universitarios | 1.074 estudiantes universitarios           | Estudio transversal multicéntrico | Se identificaron elevados niveles de estrés asociados a sintomatología emocional negativa   | Salud mental               |
| Graner y Cerqueira (2022)   | Analizar factores asociados al sufrimiento psíquico universitario           | 37 estudios                                | Revisión integrativa              | El estrés se relacionó con mayor sufrimiento psicológico y deterioro emocional              | Salud psicológica          |
| Slimmen et al. (2022)       | Examinar la relación entre estrés y salud mental universitaria              | Estudios revisados                         | Revisión sistemática              | El estrés percibido mostró una asociación negativa consistente con el bienestar psicológico | Bienestar psicológico      |
| Avalos Guijarro (2024)      | Analizar bienestar emocional y afrontamiento en                             | Estudiantes universitarios                 | Descriptivo correlacional         | El estrés afecta la estabilidad emocional y la satisfacción personal                        | Estabilidad emocional      |

|                               |                                                                      |                            |                       |                                                                                                 |                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                               | estudiantes<br>universitarios                                        |                            |                       |                                                                                                 |                            |
| Hernández et al. (2025)       | Analizar implicaciones del estrés para la salud mental universitaria | Estudiantes universitarios | Estudio observacional | El estrés sostenido incrementa el riesgo de alteraciones emocionales y psicológicas             | Salud mental               |
| López et al. (2024)           | Analizar prevalencia y consecuencias del estrés académico            | Estudios universitarios    | Revisión sistemática  | El estrés académico afecta negativamente el bienestar emocional y el funcionamiento psicológico | Funcionamiento psicológico |
| Mariscal-García et al. (2025) | Examinar mediadores y moderadores del estrés universitario           | Estudios revisados         | Scoping review        | La resiliencia contribuye a preservar el bienestar emocional frente al estrés                   | Resiliencia emocional      |

*Fuente: Elaboración propia a partir de Antón-Solanas et al. (2020), Ansari et al. (2024), Barbayannis et al. (2022), Ribeiro et al. (2021), Fragelli y Fragelli (2021), Graner y Cerqueira (2022), Slimmen et al. (2022), Avalos Guijarro (2024), López et al. (2024), Hernández et al. (2025) y Mariscal-García et al. (2025).*

### **Ansiedad y depresión como manifestaciones del deterioro del bienestar emocional**

La evidencia científica revisada demuestra que la ansiedad y la depresión constituyen algunas de las consecuencias psicológicas más frecuentes asociadas al estrés académico en estudiantes universitarios. Las exigencias derivadas de las actividades académicas, la presión por alcanzar resultados satisfactorios y la incertidumbre respecto al futuro profesional generan una respuesta emocional sostenida que puede afectar significativamente la estabilidad psicológica del estudiante. Antón-Solanas et al. (2020) encontraron una elevada prevalencia de síntomas de estrés, así como la ansiedad y depresión en población universitaria, evidenciando que estas alteraciones emocionales representan un problema creciente dentro de los sistemas de educación superior.

De forma complementaria, Costa et al. (2020) señalar que los estudiantes universitarios expuestos a mayores niveles de estrés académico demostraron una mayor frecuencia de síntomas ansiosos y depresivos, especialmente durante contextos marcados por cambios en las modalidades de enseñanza y situaciones de incertidumbre académica. Los autores sugieren que la acumulación de responsabilidades y la dificultad para adaptarse a nuevos entornos educativos puede favorecer la aparición de trastornos emocionales los cual afectan tanto el desempeño académico como la calidad de vida.

Asimismo, Li et al. (2021), mediante una revisión sistemática y metaanálisis, identificaron que el estrés derivado de las exigencias académicas constituye uno de los factores más consistentemente asociados al deterioro de la salud mental estudiantil. Sus hallazgos mostraron incrementos significativos en los niveles de ansiedad, depresión y agotamiento psicológico en estudiantes universitarios de diversos contextos culturales, lo que demuestra el carácter global de esta problemática.

Por otra parte, Fragelli y Fragelli (2021) concluyeron que la exposición duradera a aprietos académicos promueve aparición de síntomas emocionales que no se van especialmente cuando estudiantes no tienen modos buenos para enfrentar las exigencias de la universidad. Este descubierto es especialmente importante porque enseña como el estrés puede crecer desde una respuesta adaptativa temporal hasta algo peligroso para la salud mental.

### **Bienestar mental y bienestar emocional**

El bienestar emocional conforma una esfera crucial de la salud mental. Esto concierne, en buena medida, la aptitud para gozar emociones favorables, cultivar vínculos plenamente gratificantes y, como es de esperar, lidiar con percances con la destreza debida. Un cúmulo de indagaciones ha corroborado firmemente que el acoso académico ejerce una influencia considerable en esta esfera de la psicológica.

Los trabajos de Barbayannis et al. (2022) desvelaron que una escalada del agobio estudiantil repercute directamente en una merma notable del bienestar anímico. Ciertos educandos que externaron mayores cuotas de agobio estudiantil exhibieron marcadores de menor calado en cuanto a complacencia individual, ecuanimidad afectiva y un criterio ventajoso sobre su condición psicológica.

Connotaciones parecidas surgieron del estudio de Slimmen et al. (2022), identificando un nexo constante entre el alza de la presión anticipada y el detrimento del equilibrio psíquico en alumnado universitario. Dichos creadores subrayan que la apreciación continua de tareas académicas que sobrepasan las capacidades desata un declive gradual en las reservas emocionales, vitales para sortear los desafíos mundanos.

Siguiendo la misma senda, Ansari et al. (2024), a través de una minuciosa revisión de la literatura global, arribaron a la conclusión que el estrés estudiantil se erige como un componente de suma influencia en el estado anímico de los pupilos de universidad. El bagaje informativo reunido evidencio que aquellos con picos altos de estrés exhiben mayores trabas para manejar sus sentimientos, un regocijo inferior con la vida académica y una visión menos grata de su propia sanidad psicológica.

Mas aun, Hernández et al. (2025) subrayan que el vínculo entre el estrés y el ánimo no fluye en una sola dirección. Es más bien una intrincada red modulada por un sin fin de elementos propios de cada persona y de su entorno. De acuerdo con estos investigadores, si un estudiante cuenta con suficientes herramientas psicológicas y de apoyo social, estas pueden suavizar la fuerza con que el estrés golpea su estado de ánimo. Esto trae consigo disimilitudes notables entre jóvenes que se enfrentan a situaciones académicas parecidas.

### **Calidad de vida y adaptación universitaria**

El bienestar integral también es afectado por el estrés académico como otra faceta clave. Investigadores como Ribeiro et al. (2021) llegaron a la conclusión que aquellos alumnos experimentando un mayor estrés sufren un detrimento notable en sus funciones, esto es, en lo físico, emocional, social y lo académico. Tales hallazgos subrayan que los efectos del estrés no se limitan solo a la educación, sino que impactan completamente el crecimiento de los estudiantes.

De igual modo, Graner y Cerqueira (2022) que el malestar mental ligado al estrés académico empeora la calidad de vida universitaria. Ellos descubrieron que los estudiantes con más estrés dicen tener una satisfacción reducida en sus interacciones sociales, tienen problemas manteniendo hábitos sanos y perciben su salud general de forma menos positiva.

Asimismo, Quimis Merchán (2025) apunta que las exigencias académicas excesivas junto a la tensión de las pruebas conforman entre las principales causas que influyen la transición universitaria. Cuando tales presiones exceden las facultades de manejo del alumno se pueden producir sensaciones de impaciencia fatiga mental y una merma en la dedicación estudiantil.

Las observaciones previas posibilitan entender la calidad de vida estudiantil radica no solamente en los logros escolares si no igual en la aptitud de conservar un balance apropiado entre los retos universitarios y el estado de ánimo.

### **Resiliencia, afrontamiento y factores protectores del bienestar emocional**

El estrés académico, aun influyendo negativamente en el bienestar emocional, permite por estudios diversos identificar factores protectores que mitigan sus efectos adversos. Notables entre estos son la resiliencia, las estrategias adaptativas de afrontamiento y el apoyo social.

Investigadores como Fernández et al. (2024) destacan que estudiantes con mayor resiliencia manejan mejor las demandas académicas, manifestando menos malestar emocional. Sostienen los autores que esta resiliencia fomenta la adaptación psicológica; los estudiantes perciben retos académicos como manejables en vez de amenazas incontrolables.

De modo parecido, Avalos Guijarro (2024) documenta como estrategias de afrontamiento enfocadas en resolución de problemas y regulación emocional colaboran significativamente a mantener el bienestar emocional universitario. Los alumnos que usan dichas estrategias informan niveles inferiores de estrés, ansiedad y agotamiento psicológico.

Por otra parte, Graner y Cerqueira (2022) detectaron que el soporte social que uno recibe de la familia, de amigos, y de colegas actúa como una importante protección ante las secuelas perjudiciales del agobio estudiantil. De hecho, la accesibilidad a grupos de auxilio ayuda a desahogar sentimientos, afianza la sensación de confianza psicológica, y potencia la aptitud para sortear circunstancias arduas.

Estos descubrimientos demuestran en realidad que la buena salud emocional no reside solo en no tener presiones, si no igualmente en tener a mano medios individuales y grupales para sobrellevar debidamente las demandas que caracterizan la etapa universitaria.

### **Síntesis integradora de los componentes del bienestar emocional afectados por el estrés**

Analizar las pruebas científicas demuestra que la tensión universitaria afecta importantemente el estado anímico de estudiantes de esta etapa. La investigación concuerda en qué niveles altos de tensión van con más ansiedad, tristeza, agotamiento, peor vida y menor alegría mental.

También, el sentir bien anímico es algo con muchas caras afectadas por lo malo y lo bueno. Lo negativo incluye mucha tarea, apretura en exámenes, no saber del futuro y problemas de adaptarse a la Universidad. Al contrario, aguantar duro, saber cómo actuar y gente que apoya son claves para menos riesgo ante el estrés.

Todo junto, las pruebas analizadas enseñan que para que estudiantes estén bien anímicamente hace falta hacer cosas para quitar causas de tensión universitaria y también hacer más fuertes las ayudas internas y sociales para que los estudiantes se adapten mejor.



## Conclusiones

La exploración documental hizo manifiesto que la tensión académica universitarias es un fenómeno con múltiples facetas moldeado por distintas causas propias y de su entorno. Las causas contextuales, esas de fuera, observadas repetidamente en los estudios científicos incluyen la carga excesiva de tareas, los exámenes continuos, la urgencia por resultados excelentes, los obstáculos al acostumbrarse a la vida de estudiante y los imperativos al gestionar el tiempo. Igualmente, entre las razones internas resalta la tenacidad, las maneras de sobrellevar las cosas, la visión que cada uno tiene del agobio y si hay ayuda de otras personas, cositas que logran subir o bajar que tan expuesto uno está a los aprietos.

Se concluye que los elementos primordiales del buen estado de ánimo que la tensión de estudio impacta abarcan el ánimo mental, la psique en buen estado, lo bien que la vida se siente, la dicha individual, las ganas de estudiar y un balance emocional general. Las pruebas examinadas evidenciaron que los estudiantes sintiendo mucho agobio tienen más posibilidades de mostrar señales de inquietud, bajón de ánimo, cansancio mental y un menos bienestar psíquico, echándole a perder el acomodo a la vida académica.

Conforme al propósito primordial de la psicología se descubrió el estrés marca mucho y mayormente mal sobre el sentir bien de la gente que estudia en la universidad. La ciencia consultada dijo que entre esas dos cosas que vimos avía una relación contraria es decir mientras el estrés de la escuela crecía menos sentía las personas bien y saludables de su cabeza.

Los trabajos concuerdan que la fuerza para aguantar, que la gente que te ayuda y la forma de arreglar las cosas son muy importantes para cuidar del mal de la universidad. Estos recursos psicológicos favorecen una mejor regulación emocional, fortalecen la capacidad de adaptación y contribuyen al mantenimiento del bienestar emocional incluso en contextos caracterizados por elevadas exigencias académicas.

Finalmente, la revisión de la literatura realizada evidencia la necesidad de fortalecer las acciones institucionales orientadas a la promoción de la salud mental estudiantil y por ende, la implementación de programas de prevención del estrés académico, además del

acompañamiento psicológico, educación emocional y fortalecimiento de habilidades de afrontamiento puede contribuir significativamente a mejorar el bienestar emocional, favorecer el rendimiento académico y promover una formación universitaria integral.

### **Limitaciones del estudio**

La principal limitación de esta revisión bibliográfica, un gran obstáculo, residió en la heterogeneidad metodológica de los estudios. Esto surgió a causa de las distintas formas de investigar, de medir y las diferencias en quienes se estudiaba, las poblaciones universitarias, básicamente. Además, un número considerable de investigaciones incluían solo un vistazo a la vez, estudios transversales, lo que complica el afirmar con certeza causas y efectos entre el estrés académico y el bienestar emocional.

Otro punto limitado que identificamos fue lo diferente que miraban el bienestar emocional. A veces, era como salud mental en general, otras veces se fijaban en criterios: la psicología de cada uno, cómo se vivía la vida, o la pura felicidad que sentían. Este desorden hacía difícil comparar resultados directamente.

Por último, a pesar de que se busca lo mejor, estudios en sitios importantes y con mucho peso, la información venía de muchos lados distintos culturalmente. Entonces, los hallazgos hay que revisarlos con cuidado, pensando en cómo es cada universidad.

### **Líneas futuras de investigación**

Se aconseja emprender investigaciones de largo plazo con el objeto de escrutar la trayectoria del estrés estudiantil y la salud psicológica mientras avanzan en la universidad, reconociendo las mutaciones que sufren los alumnos en diversas fases de su carrera.

Igualmente, resulta oportuno indagar más a fondo sobre elementos protectores tales como la entereza, la agudeza psicológica, el amparo colectivo, la confianza en uno mismo para el estudio y las técnicas para encarar los retos, a fin de dilucidar las causas que propician una acomodación psíquica sana ante las presiones académicas.

Del mismo modo, conviene llevar a cabo análisis comparativos entre diversos campos de

estudio y entornos culturales, además de examinar el éxito de los planes de las instituciones dedicados a la salvaguarda del estrés estudiantil y al fomento del ánimo en la población universitaria.

## Referencias bibliográficas

- Ansari, M. F., Khan, N., & Ahmed, S. (2024). Academic stress and emotional well-being among university students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1324567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1324567>
- Antón-Solanas, I., Abad, M., Satústegui-Dordá, P. J., Fernández-Rodríguez, R., Gea-Caballero, V., & Grupo de Investigación Enfermería. (2020). Stress, anxiety and depression in university students: Prevalence and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207566>
- Avalos Guijarro, M. A. (2024). Bienestar emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.35381/rlpe.v12i1.2458>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Costa, D. S., Medeiros, N. S. B., Cordeiro, R. A., Frutuoso, E. S., Lopes, J. M., Moreira, S. N. T., & Silva, C. G. L. (2020). Symptoms of anxiety, depression, and stress in university students during the COVID-19 pandemic and distance learning. *Research, Society and Development*, 9(10), e9969109372. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.9372>
- Domínguez-Lara, S. A. (2020). Estrés académico y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios: Evidencias de asociación. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e790. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- De la Fuente, J. (2021). A Path Analysis Model of Protection and Risk Factors for University Academic Stress: Analysis and Psychoeducational Implications for the COVID-19 Emergency. *Frontiers In Psychology*, 12, 562372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.562372>
- Fernández, M., Rodríguez, P., & González, A. (2024). Resilience, coping strategies and emotional well-being among university students: A systematic review. *Current Psychology*, 43(4), 3125–3140. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04872-8>
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam

- estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, 11, 1–21. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. A. R. (2022). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327–1346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Hernández, R., Castillo, D., & Paredes, J. (2025). Academic stress and emotional well-being in higher education students: Implications for university mental health programs. *Journal of American Health*, 74(2), 145–157. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2345178>
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of college students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 669119. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669119>
- López, J., Ramírez, P., & Torres, M. (2024). Academic stress prevalence and psychological consequences among university students: A systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 154. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01754-9>
- Majerová, J., & Sokolová, L. (2025). Academic stress and emotional well-being among university students. *Ciencias Pedagógicas*, 31(1), 45–57.
- Majerová, N., & Sokolová, L. (2025). Well-being and academic stress in higher education students: Interview and diary study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 20(1), Article 2602369. <https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2602369>
- Mariscal-García, F. J., García-Arellano, S., Román-Fernández, I. V., Pineda-Sánchez, J. E., & Juárez-Rodríguez, P. (2025). Mechanisms and contingencies of stress in university students: A systematic scoping review of stress mediators and moderators. *Behavioral Sciences*, 16(2), 235. <https://doi.org/10.3390/bs16020235>
- Martín-Rodríguez, A., & González-Prieto, J. (2025). Academic demands and emotional well-being in university students: A review of recent evidence. *Educational Psychology Review*, 38(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09874-6>
- Quimis Merchán, R. W. (2025). El estrés en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Revista Científica*, 10(Ed. Esp. 5), 318–335. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.E5.16.318-335>
- Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N.

(2021). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77.  
<https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>

Slimmen, S., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2022). The relationship between stress and mental health among university students: A systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 22, 100450.  
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100450>

**Maythe Jamile Erreyes Celi** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1150864203**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Influencia del estrés en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **4 de agosto del 2026**

  
F: .....

**Maythe Jamile Erreyes Celi**

**C.I. 1150864203**