



El bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios: una revisión narrativa

Emotional well-being and academic performance of university students: a narrative review

Artículo de investigación

AUTOR (ES):

Jesús Yandir Hernandez-Aparcana¹

Correo: jesusy.hernandez@upsjb.edu.pe

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2639-6499>

Universidad Privada San Juan Bautista- Perú

Lorena Dueñas Zuñiga²

Correo: lorena25duenas25@gmail.com

Código orcid: <https://orcid.org/0009-0009-3493-7049>

Universidad Privada San Juan Bautista- Perú

Julia Inza Rodríguez³

Correo: julia.inza@upsjb.edu.pe

Código orcid: <https://orcid.org/0009-0008-9547-5098>

Universidad Privada San Juan Bautista- Perú

Recibido	Aprobado	Publicado
23 de octubre de 2024	12 de diciembre de 2024	10 de enero de 2025

¹ Lic. en Psicología, Docente en Universidad Privada San Juan Bautista.

² Estudiante de VIII ciclo académico en Escuela Profesional de Psicología en Universidad Privada San Juan Bautista.

³ Estudiante de VIII ciclo académico en Escuela Profesional de Psicología en Universidad Privada San Juan Bautista.





Resumen

Este artículo de investigación propone realizar un análisis integral acerca del bienestar emocional y el rendimiento académico en universitarios. La revisión de diferentes conceptos y también desde los diseños de investigación. Considerando que el bienestar emocional de los estudiantes universitarios es un tema crucial en la actualidad, ya que su desarrollo integral y éxito académico dependen en gran medida de su capacidad para gestionar y regular sus emociones. El objetivo de esta revisión narrativa es explorar la evidencia de la importancia del bienestar emocional de los estudiantes universitarios en América Latina, analizando los factores que influyen en su desarrollo y las estrategias efectivas para promover su bienestar y éxito académico. Se concluye que el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, mantiene un sólido respaldo desde el punto de vista teórico e importante que puedan proporcionar el apoyo psicoemocional y un entorno emocionalmente saludable, que se atiendan las necesidades de autonomía, competencia y relaciones interpersonales.

Palabras clave: Bienestar emocional, rendimiento académico, diversidad cultural.

Abstract

This research article proposes to carry out a comprehensive analysis of emotional well-being and academic performance in university students. The review of different concepts and also from the research designs. Considering that the emotional well-being of university students is a crucial issue today, since their comprehensive development and academic success depend largely on their ability to manage and regulate their emotions. The objective of this narrative review is to explore the evidence of the importance of the emotional well-being of university students in Latin America, analyzing the factors that influence their development and the effective strategies to promote their well-being and academic success. It is concluded that the emotional well-being and academic





performance of university students, maintains a solid support from the theoretical point of view and it is important that they can provide psycho-emotional support and an emotionally healthy environment, which meets the needs of autonomy, competence and interpersonal relationships.

Keywords: Emotional well-being, academic performance, cultural diversity.

INTRODUCCIÓN

La educación superior representa una etapa crucial en el desarrollo personal y profesional de los individuos, caracterizada por múltiples desafíos académicos y personales que pueden impactar significativamente en el bienestar emocional de los estudiantes. En este contexto, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios son dos factores estrechamente relacionados que han sido objeto de numerosos estudios en el campo de la psicología educativa (Sinchigalo-Martínez et al., 2022).

El bienestar emocional, entendido como un estado psicológico positivo caracterizado por la satisfacción vital, el manejo efectivo de las emociones y la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes juega un papel determinante en cómo los estudiantes abordan sus responsabilidades académicas y logran sus objetivos educativos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2020). Los estudiantes con mayor bienestar emocional tienden a mostrar mejores niveles de concentración, motivación intrínseca y capacidad de aprendizaje autorregulado, factores que influyen directamente en su desempeño académico (García-Aracil, 2019).

Sin embargo, los estudiantes universitarios enfrentan diversos desafíos que pueden afectar tanto su salud mental como su rendimiento académico. Factores emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión tienen un impacto negativo en su capacidad cognitiva y en el rendimiento de tareas académicas, como exámenes y proyectos (Auerbach et al., 2018; Beiter et al., 2015). La presión por cumplir con los estándares académicos y las exigencias sociales pueden generar un ambiente emocionalmente desafiante, que afecta la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones





y concentrarse en sus estudios. En contraposición, un ambiente emocionalmente saludable, que promueva el autocuidado, el apoyo social y la gestión adecuada de emociones, puede mejorar la concentración, el compromiso y el rendimiento académico (Shoshani & Slone, 2013).

La relación entre el bienestar emocional y el rendimiento académico no es un fenómeno lineal, ya que varía dependiendo de múltiples factores, tales como el tipo de apoyo social recibido, las estrategias de afrontamiento empleadas, y las características personales de cada estudiante (Sinchigalo-Martínez, 2022). En este sentido, los estudios recientes sugieren que aproximadamente el 30% de los estudiantes universitarios experimentan algún tipo de dificultad emocional durante su formación académica, lo que puede impactar negativamente en sus calificaciones y permanencia en la universidad (Morales et al., 2013).

La relevancia de esta temática se magnifica al considerar que el éxito académico no solo depende de las capacidades cognitivas y el esfuerzo individual, sino también de un adecuado equilibrio emocional que permita al estudiante gestionar eficazmente las demandas de la vida universitaria. Por ello, las instituciones de educación superior enfrentan el desafío de desarrollar estrategias y programas que promuevan el bienestar emocional de sus estudiantes como parte integral de su formación académica (Suñiga, 2024).

El objetivo de esta revisión narrativa es explorar la evidencia de la importancia del bienestar emocional de los estudiantes universitarios en Ecuador y América Latina, analizando los factores que influyen en su desarrollo y las estrategias efectivas para promover su bienestar y éxito académico.

DESARROLLO

MATERIAL Y MÉTODO





Para la elaboración de esta revisión narrativa, se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Google Scholar, SciELO, Redalyc, Dialnet. Los términos utilizados para la búsqueda fueron: Bienestar emocional en estudiantes universitarios, Emociones y aprendizaje, Estrés académico en estudiantes universitarios, Salud mental en estudiantes universitarios, Diversidad cultural y bienestar estudiantil. Se seleccionaron artículos científicos, tesis y libros relevantes publicados en los últimos 10 años, los cuales fueron un total de 15 priorizando aquellos que abordaban el tema en el contexto de Ecuador y América Latina.

RESULTADOS

La revisión de la literatura evidencia que el bienestar emocional de los estudiantes universitarios en América Latina es un campo de estudio vital y multidisciplinario. Diversos autores han explorado cómo las emociones positivas pueden influir en diversos ámbitos de la vida estudiantil, incluido el rendimiento académico y el bienestar general (Fredrickson, 2001). Estudios realizados en Ecuador, como el de Castellano & Reiban, (2018), en la Universidad Nacional de Educación, resaltan la importancia de considerar los indicadores culturales dentro del entorno universitario para comprender las dinámicas emocionales de los estudiantes. Además, investigaciones recientes, como las llevadas a cabo por Parra y Pino (2024), han puesto de relieve la influencia del estrés académico en este grupo específico de estudiantes, evidenciando cómo este factor puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y rendimiento académico. Por otro lado, estudios en México, como el de Hernández et al. (2022), ofrecen una visión detallada sobre cómo los estudiantes construyen y negocian sus identidades dentro del contexto universitario, así como la manera en que se relacionan con diversos aspectos de la vida académica y social. Además, investigaciones como la realizada por Falla García et al. (2021), profundizan en el análisis del impacto del choque cultural en estudiantes universitarios, resaltando la importancia de la diversidad cultural en el ámbito académico.





Numerosos estudios previos han revelado sobre diversos aspectos relacionados con el bienestar emocional y académico de los estudiantes universitarios en la región. Por ejemplo, Bernasconi (2010), realizó un estudio profundo sobre la institucionalización de la profesión académica en Chile, explorando cómo este proceso impacta en la experiencia y el bienestar de los estudiantes, como también, Hernandez et al. (2022), se centran en las prácticas académicas y culturales de los jóvenes como mecanismos de apropiación del espacio universitario, dando una visión detallada de cómo estos aspectos influyen en su bienestar y adaptación. Asimismo, Falla García et al. (2021), abordan el impacto de la diversidad cultural dentro de las instituciones de educación superior y cómo afecta la experiencia y el bienestar emocional de los estudiantes.

Además, investigaciones como las realizadas por Rodríguez y Sánchez (2022), se enfocan específicamente en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, estudiando los factores que contribuyen a su salud mental y calidad de vida. Estos estudios representan solo una muestra de la amplia variedad de investigaciones que se han llevado a cabo en la región, destacando la importancia y complejidad del tema del bienestar emocional de los estudiantes universitarios en Ecuador y América Latina.

El trabajo realizado por la Fundación Dialnet (2024), examina la relación entre los estados emocionales y el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. Los hallazgos de esta investigación evidencian que los estados emocionales favorables están positivamente asociados con un mejor desempeño académico, mientras que los estados emocionales desfavorables pueden tener un impacto negativo en las calificaciones y el logro académico. Estos resultados subrayan la importancia de adoptar un enfoque integral que considere tanto los aspectos emocionales como académicos en la planificación e implementación de programas de apoyo al bienestar estudiantil, con el objetivo de maximizar su potencial de aprendizaje y desarrollo personal.





Al considerar de manera integral la interacción entre elementos como la cultura universitaria, el bienestar psicológico de los estudiantes, el estrés académico y la influencia de los estados emocionales en el rendimiento académico, se establece una base sólida para futuras investigaciones en el ámbito educativo.

El estudio llevado a cabo por Falla García et al. (2021) representa una relación significativa al abordar el impacto del choque cultural en estudiantes universitarios, especialmente en el contexto de experiencias relacionadas con idiomas, viajes y actividades académicas. Este enfoque exhaustivo y multidimensional ofrece una comprensión más profunda de cómo la diversidad cultural modela la experiencia educativa de los alumnos.

Al considerar de manera integral la interacción entre diversos elementos como la cultura universitaria, el bienestar psicológico de los estudiantes, el estrés académico y la influencia de los estados emocionales en el rendimiento académico, se establece una base sólida para futuras investigaciones en el ámbito educativo.

Estas investigaciones no solo proporcionan conocimientos teóricos sobre la dinámica compleja de la experiencia universitaria en un contexto culturalmente diverso, sino que también ofrecen perspectivas prácticas que pueden nutrir las políticas y prácticas educativas dirigidas a mejorar el apoyo y la adaptación de los estudiantes en entornos universitarios diversos y en constante cambio. Según Brackett y Rivers (2014), comprender cómo los estados emocionales favorables pueden influir positivamente en las calificaciones académicas, mientras que los estados emocionales desfavorables pueden llevar a calificaciones más bajas, destaca la importancia de la educación emocional desde la infancia para mejorar la calidad de la educación. Esta perspectiva resalta la necesidad de reconocer y abordar la interconexión entre el bienestar emocional y el rendimiento académico, subrayando el impacto significativo que las emociones pueden tener en el proceso de aprendizaje y en el logro de objetivos educativos. Al proporcionar a los estudiantes herramientas y habilidades para comprender, regular y expresar sus emociones de manera saludable, se crea un entorno propicio para el éxito académico y el desarrollo personal.





Además, el análisis del bienestar emocional de los estudiantes universitarios en América Latina constituye un campo de estudio crucial y multidisciplinario. Este enfoque integrador reconoce la complejidad de las dinámicas emocionales en el contexto universitario y la influencia de una variedad de factores, incluidos los aspectos culturales, socioeconómicos y académicos. Al considerar estos factores de manera holística, se puede obtener una comprensión más completa de las necesidades y desafíos emocionales de los estudiantes, lo que a su vez permite desarrollar e implementar estrategias efectivas para promover su bienestar emocional y su éxito académico. En este sentido, se destaca la importancia de desarrollar intervenciones que aborden no solo las necesidades individuales de los estudiantes, sino también los contextos más amplios en los que se desarrollan, asegurando así un enfoque integral y sostenible para la promoción del bienestar emocional en el ámbito universitario.

Otros estudios, como los de Rodríguez y Sánchez (2022), se enfocan específicamente en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, estudiando los factores que contribuyen a su salud mental y calidad de vida. Estos estudios representan solo una muestra de la amplia variedad de investigaciones que se han llevado a cabo en la región, destacando la importancia y complejidad del tema del bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

DISCUSIÓN

El bienestar emocional de los estudiantes desempeña un papel primordial en su desarrollo integral y su éxito académico. Una amplia gama de literatura resalta la estrecha interconexión entre las emociones y el proceso de aprendizaje, destacando que los estados emocionales positivos, como la motivación intrínseca, la autoestima sólida y una gestión eficaz del estrés, ejercen una influencia significativamente positiva tanto en el desempeño académico como en el crecimiento personal.

El bienestar emocional de los estudiantes universitarios en América Latina es un campo de estudio vital y multidisciplinario en constante evolución. Desde una perspectiva integradora, se





puede profundizar en la comprensión de las complejas dinámicas emocionales que caracterizan a este grupo poblacional, considerando factores culturales, socioeconómicos y académicos.

La discusión sobre el bienestar emocional de los estudiantes universitarios es un temacrucial en la actualidad, ya que se ha demostrado que las emociones positivas tienen una influencia significativa en el rendimiento académico y el crecimiento personal. La relación entre emociones y aprendizaje es fundamental para entender cómo las experiencias emocionales pueden influir en la motivación, la autoestima y la gestión del estrés, lo que a su vez puede afectar el éxito académico y el bienestar general de los estudiantes.

En este sentido, es importante considerar los indicadores culturales dentro del entorno universitario, como lo destacan estudios como el realizado por Castellano & Reiban, (2018), en la Universidad Nacional de Educación de Ecuador. Este enfoque integral proporciona una perspectiva esclarecedora sobre cómo la cultura puede penetrar las dinámicas educativas y contribuir en la formación de los estudiantes, resaltando la necesidad de considerar estos puntos en la creación de entornos de aprendizaje inclusivos y enriquecedores.

Además, investigaciones recientes como las llevadas a cabo por Merino-Soto et al. (2022), profundizan en el análisis del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, abordando temas como el impacto del estrés académico en su salud mental y su rendimiento académico. Estos estudios ponen de notoriedad la importancia de implementar estrategias y programas que promuevan el bienestar emocional de los alumnos, reconociendo que un entorno universitario saludable es fundamental para el desarrollo integral y el éxito académico de los estudiantes.

El estudio llevado a cabo por Falla García et al. (2021), representa una relación significativa al abordar el impacto del choque cultural en estudiantes universitarios, especialmente en el contexto de experiencias relacionadas con idiomas, viajes y actividades académicas. Este enfoque exhaustivo y multidimensional ofrece una comprensión más profunda de cómo la diversidad cultural modela la experiencia educativa de los alumnos.





CONCLUSIONES

En primer lugar, el bienestar emocional de los estudiantes universitarios en América Latina debe ser considerado un factor crucial para su desarrollo integral y éxito académico. La relación directa entre emociones y aprendizaje subraya la importancia de proporcionar a los estudiantes un entorno emocionalmente saludable. Las emociones positivas, como la motivación y la autoestima, no solo favorecen el rendimiento académico, sino que también constituyen una base sólida para su crecimiento personal y profesional. Por lo tanto, la atención a las necesidades emocionales de los estudiantes debe ser parte integral de las políticas educativas en la región.

En segundo lugar, los desafíos emocionales que surgen durante la transición a la vida universitaria requieren una atención especial. Los estudiantes enfrentan una compleja mezcla de factores que pueden afectar su bienestar, como el estrés, la ansiedad y la incertidumbre sobre su futuro. Es fundamental proporcionar apoyo psicoemocional que atienda sus necesidades de autonomía, competencia y relaciones interpersonales. Además, resulta esencial incorporar enfoques que ayuden a los estudiantes a gestionar de manera eficaz el estrés y a fomentar la resiliencia, lo cual, a su vez, impactará positivamente en su rendimiento académico y su adaptación a la vida universitaria.

Por último, los aspectos culturales y socioeconómicos desempeñan un papel fundamental en la experiencia universitaria y el bienestar emocional de los estudiantes. La diversidad cultural, si bien puede enriquecer el ambiente educativo, también puede dar lugar a desafíos relacionados con la integración y el respeto mutuo. En este sentido, las universidades deben fomentar un enfoque inclusivo que valore y respete las diferencias culturales, promoviendo programas que atiendan la diversidad y fortalezcan la convivencia. Adoptar un enfoque holístico que contemple tanto los aspectos emocionales como los contextos socioculturales permitirá crear ambientes universitarios que no solo favorezcan el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también contribuyan a su éxito académico y a su desarrollo integral en la sociedad.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Castillo, J. L., Corpas-Reina, R. & Corpas-Reina, C. (2016). El prejuicio de profesionales que trabajan con personas en exclusión social en Andalucía: Un enfoque de proceso dual. *Psychosocial Intervention*, 25(3),149-158. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.02.001>.
- Auerbach, R., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., et al. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623-638. <https://psycnet.apa.org/buy/2018-44951-001>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Kretchmar, M. (2015). The prevalence and impact of stress, depression, and anxiety in college students. *Journal of College Student Development*, 56(7), 779–790. <https://doi.org/10.1353/csd.2015.0085>
- Bernal, J. (2007). *La ciencia en la historia* (Vol. 1). Editorial Científico-Técnica.
- Bernasconi, A. (2010). La apoteosis del investigador y la institucionalización de la profesión académica en Chile. *Estudios sobre educación*, 19, 139-163. <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/4584>
- Castellano, J. & Reiban, D. (2018). Indicadores culturales en el contexto universitario: un caso de estudio en la Universidad Nacional de Educación de Ecuador. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (5), 102-118. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=s2550-67222018000100102&script=sci_arttext
- Falla García, A. D., Morales Osorio, J., Sanabria Cuta, A. & Vergara Castrillón, M. (2021). Idiomas, Viajes y Experiencias Académicas: el Inesperado Choque Cultural en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Internacional*, 7(4), 9219-9238. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7624
- Fundación Dialnet. (2024). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en





Portoviejo, Ecuador. Retrieved from
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467934>.

García Carrera, P., García Segura, S., & Falla Fernández, D. (2023). El papel de la autoeficacia y el engagement académico en la percepción de empleabilidad del alumnado universitario de Educación y Psicología. *Revista complutense de educación*.34(2) 357-365.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/247341>

Hernández Dávila, E. Y., Suárez Domínguez, J. L. & Vásquez Feria, A. G. M. E. (2022). Las prácticas académicas y culturales de los jóvenes como modos de apropiación del espacio universitario. *Diálogos sobre educación. Temas actuales en investigación educativa*, 13(24).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-21712022000100021&script=sci_arttext

Morales, C. F., Pérez, V. B., León, S. O., Medrano, A. J., Aguilar, M. E. U. & Guevara-Guzmán, R. (2013). Síntomas depresivos y rendimiento escolar en estudiantes de Medicina. *Salud mental*, 36(1), 59-65. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=40176>

Parra, A, & Pino, E. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*. 7(13), 31-47.
<https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624/954>

Pérez, A. B. D. & Gonzales, B. G. A. (2019). Consumo cultural de estudiantes universitarios en Perú. Un estudio comparativo. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 354-370.
<https://www.redalyc.org/journal/280/28065583023/html/>

Rodríguez Flores, E. A. & Sánchez Trujillo, M. D. L. Á. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3). <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307->





[79992022000300003&script=sci_abstract&tlng=en](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069)

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0361476X20300254>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2020). *Psicología positiva: una introducción a la ciencia del bienestar* (2.^a ed.). Oxford University Press.

Shoshani, A. & Slone, M. (2013). Promoting well-being in school: A school-based intervention to enhance emotional intelligence and reduce stress. *Journal of School Psychology*, 51(5), 517–533. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2013.04.004>

Sinchigalo-Martínez, R., Guzmán-Barcenas, B. & Bonilla-Jurado, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Journal of science and research*, 7(4), 71-95. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2898>

Súñiga, A. A. G., Riera, X. B. B., Alarcón, M. Y. A. & Galarza, R. M. A. (2024). Impacto de la psicología en estudiantes de educación superior: Una revisión sistemática. *RECIMUNDO*, 8(3), 135-149. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2400>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO Y CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES



Artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons. Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)



Los autores declaramos que este manuscrito es original y no se ha enviado a otra revista. Los autores somos responsables del contenido recogido e incluido en el artículo.

Los autores confirman que no tienen ningún conflicto de interés relacionado con este tema:

Lic.Jesús Yandir Hernández Aparcana: Conceptualización, investigación, metodología, supervisión, redacción-revisión y edición.

Estudiante Lorena Dueñas Zuñiga: Conceptualización, investigación, metodología, redacción-borrador original.

Julia Inza Rodríguez: Conceptualización, investigación, metodología, redacción-borrador original.

