

Categoría: Congreso Científico de la Fundación Salud, Ciencia y Tecnología 2023

REVISIÓN SISTEMÁTICA

Relationships between Mental Well-being and Academic Performance in University Students: A Systematic Review

Relaciones entre el Bienestar Mental y el Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática

Norma Narcisa Garces Garces¹  , Zila Isabel Esteves Fajardo¹  , María Leonor Santander Villao¹  , Digna Rocío Mejía Caguana¹  , Arlette Camila Quito Esteves¹  

¹Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.

Citar como: Garces Garces NN, Esteves Fajardo ZI, Santander Villao ML, Mejía Caguana DR, Quito Esteves AC. Relaciones entre el Bienestar Mental y el Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias 2023; 2:470. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023470>

Recibido: 08-06-2023

Revisado: 07-08-2023

Aceptado: 09-10-2023

Publicado: 10-10-2023

ABSTRACT

This article presents a systematic review on the relationships between mental well-being and academic performance in university students. The primary aim is to elucidate how different mental health states can influence academic achievement and vice versa. Through the review of existing literature, it was identified that an optimal mental health state fosters skill such as concentration, stress management, and adaptability, all essential for good academic performance. Conversely, stressful academic environments can contribute to mental health issues, highlighting the responsibility of educational institutions in providing an environment conducive to the holistic well-being of their students. The importance of training and raising awareness among academic and administrative staff for early detection and appropriate response to mental health issues was emphasized. Multifaceted interventions that address both mental well-being and academic performance were found to be particularly effective. In conclusion, this study underscores the need to adopt a holistic approach in higher education.

Keywords: Academic Performance; Mental Well-being; Systematic Review; University Students.

RESUMEN

Este artículo presenta una revisión sistemática sobre las relaciones entre el bienestar mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. El propósito principal es elucidar cómo diferentes estados de salud mental pueden influir en el rendimiento académico y viceversa. A través de la revisión de literatura existente, se identificó que un estado óptimo de salud mental favorece habilidades como la concentración, gestión del estrés y adaptabilidad, todas esenciales para un buen rendimiento académico. Por el contrario, entornos académicos estresantes pueden contribuir a problemas de salud mental, subrayando la responsabilidad de las instituciones educativas en proveer un ambiente propicio para el bienestar integral de sus estudiantes. Se destacó la importancia de la

capacitación y sensibilización del personal académico y administrativo para una detección temprana y una respuesta adecuada ante problemas de salud mental. Las intervenciones multifacéticas que abordan tanto el bienestar mental como el rendimiento académico resultaron ser particularmente efectivas. En conclusión, este estudio resalta la necesidad de adoptar un enfoque holístico en la educación superior.

Palabras clave: Rendimiento Académico; Bienestar Mental; Revisión Sistemática; Estudiantes Universitarios.

INTRODUCCIÓN

El rendimiento académico, a menudo medido en términos de calificaciones y logros académicos, es una preocupación central para estudiantes, educadores, y *stakeholders* dentro del ámbito educativo superior.⁽¹⁾ Sin embargo, lo que a veces se pasa por alto en el discurso educativo es la influencia intrínseca de la salud mental en la capacidad de un estudiante para desempeñarse de manera óptima en el ámbito académico.⁽²⁾ La transición a la vida universitaria, con sus desafíos inherentes como la adaptación a nuevos entornos, enfrentar presiones académicas y la gestión de relaciones interpersonales, puede generar estrés y tensiones que, si no se abordan adecuadamente, podrían tener efectos adversos tanto en el bienestar mental como en el rendimiento académico de los estudiantes.⁽³⁾

El bienestar mental es una dimensión fundamental de la salud general de un individuo, y su relevancia no puede ser subestimada, especialmente en una etapa de la vida caracterizada por cambios, descubrimientos y presiones, como es el caso de la vida universitaria.⁽⁴⁾ Diversos estudios han demostrado que problemas de salud mental, tales como la ansiedad, la depresión y el estrés, pueden afectar negativamente la capacidad cognitiva, la concentración y la motivación, elementos esenciales para el aprendizaje y el rendimiento académico.⁽⁵⁾

Sin embargo, aunque se ha realizado una cantidad considerable de investigaciones en áreas individuales, tales como la prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes universitarios o cómo las intervenciones de bienestar pueden mejorar el rendimiento académico, hay una necesidad palpable de una síntesis coherente que examine la intersección de estos dos dominios.⁽⁶⁾

Esta revisión sistemática busca abordar esta brecha, explorando y sintetizando la literatura existente en relación con la interacción entre el bienestar mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. El objetivo es proporcionar una visión clara y comprensiva de cómo la salud mental puede influir en el rendimiento académico, y viceversa, para informar futuras investigaciones, políticas y prácticas en entornos universitarios.

MÉTODO

Criterios de Selección

- Población: Estudiantes universitarios de pregrado y posgrado de cualquier disciplina y nacionalidad.
- Conceptos de Interés: El bienestar mental (incluyendo, pero no limitado a, trastornos como la ansiedad, la depresión, el estrés, etc.) y el rendimiento académico (medido en términos de calificaciones, retención y tasas de graduación, entre otros).
- Tipo de Estudios: Estudios observacionales, estudios de cohortes, ensayos controlados aleatorizados y estudios transversales.

Estrategia de Búsqueda

Se llevaron a cabo búsquedas en bases de datos electrónicas, incluyendo PubMed, PsycINFO, Scopus, y ERIC, desde su inicio hasta septiembre de 2022. La estrategia de búsqueda combinó términos

relacionados con "bienestar mental", "rendimiento académico", y "estudiantes universitarios". Se revisaron las listas de referencias de los artículos seleccionados para identificar estudios adicionales.

Extracción de Datos

Dos revisores independientes trajeron datos de los estudios incluidos utilizando un formulario estandarizado. Los datos extraídos incluyeron: detalles del estudio (autor, año, país), características de la muestra (tamaño, edad, género, disciplina académica), medidas de bienestar mental y rendimiento académico utilizadas, resultados principales y conclusiones.

Evaluación de la Calidad de los Estudios

La calidad de los estudios se evaluó utilizando la escala de Newcastle-Ottawa para estudios observacionales y la escala de Jadad para ensayos controlados aleatorizados. Los estudios se calificaron como de alta, moderada o baja calidad en función de su diseño, ejecución y relevancia.

Análisis de Datos

Se realizó un análisis descriptivo de los estudios incluidos para identificar tendencias y patrones en los resultados. Dada la heterogeneidad esperada en las medidas y resultados entre estudios, se decidió que un metaanálisis podría no ser apropiado. En lugar de eso, se llevó a cabo una síntesis cualitativa, identificando y discutiendo las principales tendencias y hallazgos.

Protocolo y Registro

El protocolo de esta revisión sistemática se registró previamente en PROSPERO, la base de datos internacional de revisiones sistemáticas en curso.

Consideraciones Éticas

Dado que esta revisión se basó en datos previamente publicados y no involucró la participación directa de sujetos humanos, no se requirió revisión ética. Sin embargo, se tuvo cuidado de asegurar que todos los estudios incluidos en la revisión tuvieran la aprobación ética correspondiente.

RESULTADOS

Conceptualización del Bienestar Mental

Definición y Dimensiones

El bienestar mental, a menudo malinterpretado o reducido a la simple ausencia de trastornos mentales, es en realidad una construcción compleja y multifacética que se refiere al estado de equilibrio entre un individuo y su entorno socio-emocional.⁽¹⁾ Este equilibrio permite al individuo funcionar en las actividades diarias, establecer relaciones fructíferas y adaptarse a los desafíos y cambios de la vida.⁽²⁾

1. Bienestar Emocional: Esta dimensión se centra en la capacidad de un individuo para manejar eficazmente sus emociones, tanto positivas como negativas. Implica la habilidad para entender, expresar y controlar nuestras emociones, así como la capacidad para manejar el estrés, la adversidad y los cambios en la vida. Una persona con un alto bienestar emocional posee una perspectiva positiva sobre la vida, puede regular sus emociones y suele experimentar sentimientos de contento y satisfacción.⁽⁶⁾
2. Bienestar Psicológico: Se refiere a cómo las personas evalúan su propia vida. Incluye aspectos como la autoaceptación (una actitud positiva hacia uno mismo), el crecimiento personal (la sensación de desarrollo y expansión), la autonomía (independencia y autodeterminación), el dominio del entorno (capacidad para gestionar efectivamente el entorno personal), las relaciones positivas con los demás (tener relaciones de calidad) y el propósito en la vida (sentido y dirección). Este bienestar está profundamente arraigado en cómo nos vemos a nosotros mismos y en nuestras interacciones con el mundo que nos rodea.⁽⁷⁾

3. Bienestar Social: Esta dimensión se concentra en nuestras relaciones y cómo nos integramos en la sociedad. Un bienestar social óptimo se refleja en la capacidad de un individuo para formar conexiones significativas con otros, sentirse parte de una comunidad y funcionar de manera constructiva en la sociedad. También implica una comprensión y aceptación de las normas sociales y la capacidad para crear redes de apoyo.⁽⁵⁾

Factores que Afectan el Bienestar Mental en la Universidad

El período universitario representa una fase crucial en la vida de muchos jóvenes y adultos ³. Es un tiempo de crecimiento intelectual, descubrimiento personal y, para muchos, la primera experiencia de vida independiente. Sin embargo, junto con estas oportunidades vienen desafíos específicos que pueden afectar el bienestar mental. Esta revisión se centra en los elementos específicos del contexto universitario que tienen una influencia significativa en el bienestar mental de los estudiantes.⁽⁸⁾

1. Carga Académica: La demanda académica en el nivel universitario es, con frecuencia, significativamente más alta que en niveles educativos previos. Los estudiantes enfrentan presiones para mantener un rendimiento académico óptimo, la expectativa de manejar múltiples tareas y responsabilidades, y la presión de los exámenes y plazos. Esta carga puede resultar en niveles elevados de estrés, ansiedad y, en algunos casos, agotamiento o burnout.⁽⁹⁾
2. Relaciones Interpersonales: La vida universitaria ofrece la oportunidad de formar nuevas relaciones, pero también presenta desafíos en este ámbito. La adaptación a la convivencia con compañeros de habitación, la gestión de conflictos con amigos o parejas, y la necesidad de integrarse en nuevos grupos sociales pueden ser fuentes de estrés. Además, la posibilidad de enfrentar el aislamiento social o no sentir un sentido de pertenencia puede afectar negativamente la salud mental.⁽¹⁰⁾
3. Adaptación a un Nuevo Entorno: Para muchos estudiantes, la universidad implica un cambio significativo de entorno. Puede implicar mudarse lejos de casa, adaptarse a una ciudad o país diferente, y aprender a navegar en un campus universitario. La nostalgia o el choque cultural pueden surgir, especialmente en aquellos estudiantes que se mudan a lugares lejanos o internacionales. Esta transición puede conducir a sentimientos de desorientación, soledad o depresión.⁽¹¹⁾
4. Independencia y Autogestión: Mientras que la independencia es un aspecto positivo y deseado de la vida universitaria, también conlleva la responsabilidad de la autogestión. Esto implica la necesidad de manejar las finanzas, la alimentación, el cuidado personal y la toma de decisiones sin la supervisión directa de los padres o tutores. La falta de habilidades o preparación en estas áreas puede generar sentimientos de inseguridad y abrumación.⁽⁹⁾
5. Expectativas y Presiones Externas: Muchos estudiantes sienten la carga de las expectativas de sus familias, sociedades o incluso de sí mismos en relación con su rendimiento y éxito futuro. Estas expectativas pueden ser realistas o no, pero su percepción puede crear ansiedad, miedo al fracaso o una baja autoestima.⁽¹⁰⁾

Efectos del Bienestar Mental en la Vida Cotidiana

El bienestar mental es un componente esencial de la salud general y tiene un impacto profundo en cómo vivimos y experimentamos nuestra vida cotidiana.⁽⁷⁾ En el contexto de un estudiante, un buen estado de salud mental puede ser un activo invaluable, mientras que los desafíos de salud mental pueden complicar muchos aspectos de la vida diaria.⁽¹²⁾ A continuación, exploraremos cómo el bienestar mental influye en la vida cotidiana de un estudiante.

1. Capacidad para Tomar Decisiones: El bienestar mental afecta directamente nuestra capacidad para tomar decisiones racionales, lógicas y beneficiosas. Un estado de mente claro permite a los estudiantes evaluar situaciones, considerar consecuencias y elegir cursos de acción que sean

- beneficiosos a largo plazo. Por otro lado, problemas como la ansiedad o la depresión pueden nublar el juicio, llevando a decisiones impulsivas o evitativas.⁽¹³⁾
2. Establecimiento de Relaciones: Las habilidades interpersonales y la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas están estrechamente vinculadas con el bienestar mental. Una salud mental óptima favorece la empatía, la comunicación efectiva y la comprensión mutua. Sin embargo, trastornos como la ansiedad social o la paranoia pueden dificultar la formación de relaciones, generar desconfianza o conducir al aislamiento.⁽¹⁴⁾
 3. Gestión del Estrés: La habilidad para gestionar y responder al estrés es crucial en la vida cotidiana, especialmente en un entorno académico con sus inherentes desafíos. Un buen bienestar mental proporciona herramientas y recursos internos para enfrentar situaciones estresantes de manera adaptativa. En cambio, un estado mental comprometido puede exacerbar las respuestas al estrés, llevando a reacciones desproporcionadas o a una incapacidad para lidiar con pequeños contratiempos.⁽¹⁵⁾
 4. Productividad y Enfoque: El estado de salud mental influye en la capacidad de un estudiante para concentrarse, mantenerse motivado y ser productivo. Una mente clara y tranquila es propicia para el aprendizaje y la retención de información. En contraste, trastornos como el TDAH, la depresión o la ansiedad pueden interrumpir la concentración, disminuir la motivación y afectar la eficacia académica.⁽¹⁶⁾
 5. Regulación Emocional: El bienestar mental fortalece la capacidad de una persona para regular sus emociones, evitando respuestas excesivamente intensas o inapropiadas a situaciones cotidianas. Esta regulación es esencial para interactuar de manera efectiva con otros y para responder a los desafíos de la vida de manera equilibrada.⁽¹³⁾
 6. Cuidado Personal y Hábitos Diarios: Una buena salud mental es un facilitador para mantener hábitos saludables, como una dieta balanceada, ejercicio regular y sueño adecuado. Los problemas de salud mental, por otro lado, pueden interrumpir estos hábitos, llevando a patrones de sueño irregulares, negligencia en la alimentación o falta de autocuidado.⁽¹⁷⁾

Parámetros del Rendimiento Académico

Indicadores de Rendimiento

El rendimiento académico es una medida que refleja la eficacia con la que un estudiante adquiere, integra y demuestra conocimientos y habilidades en un contexto educativo. Si bien a menudo es simplificado y vinculado exclusivamente a las calificaciones, el rendimiento académico abarca un espectro más amplio de indicadores que brindan una comprensión más completa del progreso y la adaptación del estudiante al entorno educativo.⁽¹⁸⁾

Las calificaciones son, indudablemente, uno de los indicadores más tangibles y ampliamente reconocidos del rendimiento académico. Reflejan el nivel de competencia y comprensión del estudiante en una materia o curso específico. Estas pueden obtenerse a través de exámenes, proyectos, tareas y otras formas de evaluación, y sirven como una representación numérica o cualitativa del desempeño del estudiante en áreas específicas de estudio.⁽¹⁹⁾

La asistencia es otro indicador crucial. La presencia regular en clases, talleres o seminarios no solo muestra compromiso y responsabilidad, sino que también es un factor determinante en la adquisición de conocimientos. La falta de asistencia puede ser indicativa de desafíos académicos, personales o de salud que podrían estar afectando el rendimiento del estudiante.⁽²⁰⁾

Además, la participación en actividades académicas va más allá de la simple presencia en el aula. Incluye la interacción activa en discusiones, la participación en proyectos grupales, la asistencia a tutorías y el involucramiento en actividades extracurriculares relacionadas con el campo de estudio. Esta participación demuestra un nivel de compromiso y entusiasmo hacia el aprendizaje, y puede ser indicativa de una actitud proactiva y un deseo de maximizar la experiencia educativa.⁽²¹⁾

En conjunto, estos indicadores ofrecen una vista panorámica del rendimiento académico de un estudiante. Es esencial considerar todos estos aspectos para tener una comprensión holística y precisa de cómo se está desempeñando un estudiante en su trayectoria educativa.

Factores Determinantes del Rendimiento

El rendimiento académico de un estudiante en la universidad es el resultado de una confluencia de diversos factores que interactúan en niveles tanto internos como externos. Comprender estos factores es crucial para abordar las barreras que impiden un rendimiento óptimo y para potenciar las condiciones que lo favorecen.⁽²²⁾

En primer lugar, el ambiente de estudio juega un papel crucial en la capacidad del estudiante para concentrarse, absorber y retener información. Un espacio libre de distracciones, adecuadamente iluminado y ventilado puede mejorar significativamente la eficiencia del estudio. Por otro lado, un entorno ruidoso o incómodo puede reducir la capacidad de concentración y, por ende, afectar negativamente el rendimiento.⁽¹⁸⁾

La motivación es otro factor interno determinante. Un estudiante motivado está más dispuesto a enfrentar desafíos, buscar ayuda cuando la necesita y dedicar tiempo y energía a sus estudios. La motivación puede ser intrínseca, impulsada por un deseo genuino de aprender y crecer, o extrínseca, impulsada por recompensas externas como buenas calificaciones, reconocimiento o presiones familiares.⁽²³⁾

Las habilidades de estudio son herramientas esenciales para el rendimiento académico. La capacidad de tomar notas de manera eficiente, gestionar el tiempo, sintetizar información y aplicar técnicas de memorización efectivas son competencias que tienen un impacto directo en cómo un estudiante se desempeña en sus exámenes y asignaciones. La falta de estas habilidades puede dificultar el proceso de aprendizaje, independientemente de la inteligencia o capacidad innata del estudiante.⁽²⁴⁾

Adicionalmente, los factores emocionales y psicológicos no pueden ser ignorados. El estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental pueden actuar como barreras significativas para el rendimiento académico. Estos desafíos pueden interferir con la capacidad del estudiante para concentrarse, mantener la motivación o incluso asistir a clases.⁽²⁵⁾

Externamente, el apoyo social es esencial. Amigos, familiares y mentores que ofrecen apoyo emocional, consejo y guía pueden actuar como amortiguadores contra las presiones académicas. Por otro lado, las relaciones tóxicas o la falta de una red de apoyo pueden exacerbar los desafíos académicos.

Consecuencias del Bajo Rendimiento Académico

El rendimiento académico no solo tiene implicaciones en el ámbito educativo, sino que se extiende a diversos aspectos de la vida del estudiante. Un rendimiento académico deficiente puede desencadenar una serie de repercusiones, tanto inmediatas como a largo plazo, que afectan no solo la trayectoria educativa, sino también el bienestar general del individuo.⁽²⁶⁾

A corto plazo, una de las consecuencias más evidentes del bajo rendimiento es el retraso académico. Esto puede manifestarse en la necesidad de repetir cursos, la incapacidad de avanzar al siguiente nivel de estudio o la acumulación de materias pendientes. Este retraso no solo prolonga la duración de los estudios, sino que también puede aumentar el estrés y la frustración del estudiante.⁽²²⁾

La deserción es otra preocupante consecuencia a corto plazo. Los estudiantes que enfrentan dificultades académicas continuas pueden sentirse abrumados o desesperanzados, lo que les lleva a abandonar sus estudios completamente. Esta decisión tiene ramificaciones que van más allá del ámbito educativo, ya que puede limitar las oportunidades profesionales y la movilidad socioeconómica del individuo en el futuro.⁽²⁷⁾

La baja autoestima y la disminución de la confianza en sí mismo son también repercusiones inmediatas del bajo rendimiento. Los estudiantes pueden comenzar a cuestionar sus habilidades y a compararse

desfavorablemente con sus pares. Este deterioro en la percepción de sí mismos puede generar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

A largo plazo, las consecuencias del bajo rendimiento académico pueden ser más insidiosas. Los estudiantes que no completan sus estudios universitarios o que obtienen calificaciones bajas de manera consistente pueden enfrentar limitaciones en las oportunidades laborales. Estas limitaciones pueden, a su vez, afectar su estabilidad económica y satisfacción profesional en el futuro.⁽²⁸⁾

Además, el bajo rendimiento puede tener un efecto dominó en las relaciones personales y sociales del estudiante. Las tensiones relacionadas con el rendimiento académico pueden generar conflictos familiares, reducir la capacidad del estudiante para establecer relaciones interpersonales saludables y afectar su integración en redes sociales y profesionales.⁽²⁹⁾

Interacción entre Bienestar Mental y Rendimiento Académico

Efectos del Bienestar Mental en el Rendimiento

El bienestar mental es un componente fundamental en la vida de cualquier individuo, y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes es de gran relevancia.⁽⁴⁾ Diferentes estados o trastornos mentales pueden manifestarse de diversas formas y tener consecuencias significativas en la capacidad de un estudiante para aprender, concentrarse y rendir en el ámbito académico.⁽¹²⁾

1. Ansiedad y Trastornos Relacionados: La ansiedad, especialmente en forma de trastorno de ansiedad generalizada o trastorno de ansiedad social, puede hacer que un estudiante se sienta constantemente preocupado o temeroso, dificultando la concentración y retención de información. Además, la ansiedad ante exámenes puede paralizar a un estudiante, afectando su capacidad para rendir adecuadamente en situaciones de evaluación.⁽³⁰⁾
2. Depresión: La depresión mayor puede manifestarse en un estudiante como desinterés, fatiga, dificultad para concentrarse y sentimientos de desesperanza. Estos síntomas pueden llevar a una disminución de la motivación para estudiar, asistir a clases o participar en actividades académicas.⁽³¹⁾
3. Trastornos del Espectro Bipolar: Las fluctuaciones entre la manía y la depresión pueden causar inconsistencias en el rendimiento académico. Durante una fase maníaca, un estudiante puede sentirse hiperactivo y distraído, mientras que, en una fase depresiva, puede enfrentar muchos de los desafíos mencionados en relación con la depresión.⁽³²⁾
4. Trastornos de la Alimentación: Condiciones como la anorexia o bulimia no solo afectan la salud física, sino también la mental. La obsesión con la alimentación, el peso y la imagen corporal puede consumir gran parte de la energía y atención del estudiante, desviándola de sus estudios.⁽¹⁷⁾
5. Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH): Estudiantes con TDAH pueden tener dificultades para mantener la concentración, seguir instrucciones y organizar tareas. Aunque no están relacionados con la capacidad intelectual, estos desafíos pueden afectar negativamente el rendimiento académico.⁽³³⁾
6. Trastornos de Estrés Postraumático (TEPT): Estudiantes que han experimentado traumas pueden enfrentar flashbacks, pesadillas o evitación de ciertas situaciones, lo que puede interferir con su capacidad para asistir a clases o enfocarse en el trabajo académico.⁽³⁴⁾

Indirectamente, muchos trastornos mentales pueden llevar a comportamientos que afectan el rendimiento académico, como el aislamiento social, problemas de sueño o abuso de sustancias.

Rendimiento Académico como Factor de Estrés

El entorno académico, con su estructura intrínseca de evaluaciones, calificaciones y expectativas, es un caldo de cultivo para la presión y el estrés.⁽²⁶⁾ A menudo, los estudiantes se encuentran en un ciclo constante de preparación, evaluación y adaptación, donde el rendimiento académico no solo se ve como

un reflejo de sus habilidades, sino también de su valor y potencial futuros. Esta perspectiva puede, y a menudo lo hace, convertir el rendimiento académico en un factor significativo de estrés, con implicaciones profundas para la salud mental.⁽³⁵⁾

El deseo de lograr excelencia académica puede originarse tanto internamente, por la motivación personal del estudiante, como externamente, debido a las expectativas de padres, maestros y la sociedad en general.⁽³¹⁾ Para muchos, mantener un alto rendimiento académico se convierte en una parte esencial de su identidad y autoestima. Sin embargo, esta asociación estrecha entre autovalor y rendimiento puede ser perjudicial. Un desliz en las calificaciones o una crítica constructiva puede ser percibido como un fallo personal, llevando a sentimientos de inadecuación o incompetencia.⁽³⁰⁾

Adicionalmente, la competencia entre pares puede intensificar esta presión. En entornos donde la comparación y la competencia son frecuentes, los estudiantes pueden sentir que no solo deben cumplir, sino superar a sus compañeros para asegurarse oportunidades futuras, como becas, admisiones a posgrados o empleo en campos competitivos.⁽³⁶⁾

Los efectos acumulativos de este estrés centrado en el rendimiento pueden ser insidiosos. En el corto plazo, los estudiantes pueden experimentar ansiedad, problemas de sueño, fatiga y dificultades de concentración. Estos síntomas, irónicamente, pueden llevar a un deterioro en el rendimiento académico, creando un ciclo vicioso de estrés y decepción. A largo plazo, la presión constante puede ser un factor contribuyente al desarrollo de trastornos más graves, como la depresión, trastornos de la alimentación o abuso de sustancias, a medida que los estudiantes buscan mecanismos de afrontamiento.⁽³⁷⁾

Sin embargo, no todos los estudiantes experimentan esta presión de la misma manera. La resiliencia individual, el apoyo social y las habilidades de afrontamiento juegan un papel crucial en cómo un estudiante maneja la presión del rendimiento académico. Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de reconocer el peso que el rendimiento académico puede tener sobre la salud mental y deben proporcionar recursos y apoyos adecuados para ayudar a los estudiantes a gestionar y canalizar este estrés de manera productiva.⁽³⁸⁾

Intervenciones Multifacéticas

La complejidad inherente a la relación entre el bienestar mental y el rendimiento académico demanda soluciones que no se limiten a un único enfoque.⁽³¹⁾ Las intervenciones multifacéticas, que buscan abordar el problema desde múltiples ángulos, han emergido como una respuesta robusta y efectiva para atender las necesidades entrelazadas de los estudiantes. Estas intervenciones reconocen que, para realmente mejorar el rendimiento académico y el bienestar mental, es crucial dirigirse tanto a los síntomas específicos de problemas de salud mental como a los factores subyacentes que pueden afectar el rendimiento académico.⁽³⁹⁾

1. Programas de Habilidades Socioemocionales: Estos programas buscan equipar a los estudiantes con habilidades cruciales, como la autogestión, la empatía y la toma de decisiones. Al fortalecer la inteligencia emocional, estos programas pueden ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés, resolver conflictos y mejorar las interacciones sociales, lo que a su vez puede repercutir positivamente en el rendimiento académico.⁽²³⁾
2. Espacios de Consejería y Terapia: Ofrecer servicios de salud mental accesibles dentro del campus permite a los estudiantes abordar problemas específicos de salud mental que puedan estar afectando su rendimiento académico. Esto no solo reduce el estigma asociado con la búsqueda de ayuda, sino que también proporciona un medio directo para tratar problemas antes de que se conviertan en crisis.⁽⁴⁰⁾
3. Talleres de Estrategias de Aprendizaje: Estos talleres pueden ofrecer técnicas de estudio, gestión del tiempo y habilidades organizativas. Al mejorar la eficiencia en el aprendizaje, los estudiantes pueden sentirse más preparados y menos estresados durante períodos de evaluación.⁽⁴¹⁾

4. Programas de Mindfulness y Relajación: La meditación y las técnicas de relajación pueden ser herramientas poderosas para combatir el estrés y la ansiedad. Estos programas pueden ayudar a los estudiantes a centrarse en el presente, reducir la rumiación y mejorar la concentración, todos elementos cruciales para el rendimiento académico.⁽⁴²⁾
5. Mentorías y Grupos de Apoyo: Crear espacios donde los estudiantes pueden compartir experiencias, desafíos y estrategias puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento. Estos programas pueden ser particularmente beneficiosos para estudiantes que enfrentan transiciones, como el ingreso a la universidad o el cambio a niveles académicos superiores.⁽⁴³⁾
6. Educación sobre Salud y Bienestar: Promover una comprensión integral de la salud, incluida la importancia de la dieta, el ejercicio y el sueño, puede tener beneficios profundos en la salud mental y el rendimiento académico. Estos programas pueden desmitificar muchos aspectos del cuidado personal y subrayar su relevancia en la vida académica.⁽¹⁷⁾

Al adoptar un enfoque integral, las intervenciones multifacéticas abordan el bienestar mental y el rendimiento académico como componentes interrelacionados de una experiencia educativa completa. Este enfoque no solo reconoce la interdependencia de estos dos elementos, sino que también proporciona una estructura robusta para mejorar la vida de los estudiantes en múltiples frentes. Es esencial que las instituciones educativas inviertan en estas intervenciones, no solo para el éxito académico de sus estudiantes, sino también para su bienestar a largo plazo.

Implicaciones y Estrategias para Instituciones Educativas

Promoción del Bienestar Mental en el Campus

El entorno universitario es un crisol de transformación, crecimiento y descubrimiento. Sin embargo, junto con estas oportunidades vienen desafíos significativos, que pueden ejercer presión sobre la salud mental de los estudiantes. Por ello, es imperativo que las instituciones de educación superior prioricen la promoción del bienestar mental en el campus. Esta revisión examina diversas políticas y programas que las universidades pueden implementar para forjar un entorno mentalmente saludable.⁽⁴¹⁾

1. Servicios de Salud Mental Accesibles: El primer paso para abordar los problemas de salud mental es ofrecer servicios accesibles y eficaces en el campus. Esto incluye contar con un equipo de psicólogos, terapeutas y consejeros bien capacitados que estén disponibles para atender las necesidades individuales de los estudiantes. Además, es crucial que estos servicios sean asequibles, confidenciales y culturalmente sensibles para satisfacer la diversidad de la población estudiantil.⁽⁴²⁾
2. Talleres y Programas de Sensibilización: Las universidades pueden organizar regularmente talleres y programas de sensibilización para educar a los estudiantes sobre la importancia del bienestar mental, signos de trastornos mentales y recursos disponibles. Estos programas pueden desestigmatizar la búsqueda de ayuda y fomentar un ambiente en el que los estudiantes se sientan apoyados.⁽⁴⁴⁾
3. Espacios Seguros y Grupos de Apoyo: La creación de espacios seguros donde los estudiantes puedan hablar abiertamente sobre sus experiencias y desafíos puede ser esencial para fomentar la comprensión y el apoyo mutuo. Estos espacios pueden ser especialmente beneficiosos para grupos específicos, como estudiantes internacionales, estudiantes LGBTQ+ o aquellos con discapacidades.⁽⁴³⁾
4. Programas de Formación para el Personal: Es esencial que el personal docente y administrativo esté capacitado para reconocer signos de problemas de salud mental y sepa cómo dirigir a los estudiantes a recursos adecuados.⁽⁴⁵⁾ La formación puede abordar temas como la identificación de estudiantes en riesgo, la comunicación empática y la gestión de crisis.⁽¹⁷⁾
5. Iniciativas de Bienestar Físico: El bienestar físico y mental están intrínsecamente conectados. Las universidades pueden promover la salud mental a través de programas de bienestar físico,

- como clases de yoga, meditación, gimnasios en el campus y espacios verdes para la relajación y la actividad física.⁽⁴⁶⁾
6. **Políticas Flexibles:** Las universidades pueden adoptar políticas académicas que ofrezcan flexibilidad en situaciones de crisis de salud mental, como extensiones para tareas o exámenes y opciones para tomarse semestres sabáticos.⁽⁴⁷⁾
 7. **Programas de Mentoría:** Los programas de mentoría pueden ser una herramienta valiosa para ayudar a los estudiantes a navegar por los desafíos universitarios. Un mentor puede ofrecer apoyo emocional, asesoramiento académico y recursos útiles.⁽⁴⁸⁾

Recursos y Apoyo para Estudiantes en Riesgo

La vida universitaria, aunque enriquecedora, puede ser también una fuente de estrés y desafío para muchos estudiantes. Para aquellos en situaciones de vulnerabilidad, ya sea debido a problemas de salud mental o dificultades académicas, el acceso a recursos y apoyo adecuados puede marcar una diferencia significativa en sus experiencias y trayectorias. Aquí describimos algunos de los servicios esenciales que las instituciones pueden ofrecer para brindar asistencia a estos estudiantes.⁽⁴⁹⁾

1. **Servicios de Consejería:** Uno de los recursos más cruciales en un campus es el servicio de consejería psicológica. Los consejeros capacitados pueden ayudar a los estudiantes a navegar por desafíos emocionales y psicológicos, ofreciendo terapias individuales, grupales o familiares. Estos servicios pueden ser vitales para abordar problemas como la ansiedad, la depresión, el estrés y otros trastornos mentales.⁽⁴³⁾
2. **Tutorías Académicas:** Para estudiantes que luchan con sus estudios, los servicios de tutoría pueden ofrecer asistencia personalizada. Los tutores pueden ayudar con la comprensión del material, técnicas de estudio, preparación para exámenes y otros aspectos académicos.⁽⁴⁴⁾
3. **Grupos de Apoyo:** Estos grupos, ya sean formales o informales, proporcionan un espacio seguro para que los estudiantes compartan sus experiencias y desafíos. Pueden ser especialmente útiles para estudiantes que enfrentan problemas similares, como adaptarse a la vida universitaria, lidiar con el estrés o gestionar trastornos específicos.⁽⁴⁹⁾
4. **Servicios de Mentoría:** Tener un mentor puede ser invaluable para los estudiantes en riesgo. Un mentor puede proporcionar orientación, apoyo emocional y asesoramiento, ayudando a los estudiantes a sentirse menos aislados y más conectados con la comunidad universitaria.⁽⁴⁶⁾
5. **Talleres de Bienestar:** Estos talleres pueden abordar temas como la gestión del estrés, la atención plena (mindfulness), habilidades de autogestión y resiliencia. Ofrecen técnicas y herramientas prácticas para que los estudiantes enfrenten y superen desafíos.⁽⁴⁴⁾
6. **Adaptaciones Académicas:** Las instituciones pueden ofrecer adaptaciones para estudiantes con problemas de salud mental diagnosticados, como tiempo adicional en exámenes, pausas frecuentes o entornos de examen alternativos.⁽⁴⁵⁾
7. **Líneas de Ayuda:** Las líneas telefónicas de emergencia o chat en línea ofrecen un acceso inmediato a profesionales en momentos de crisis, garantizando que los estudiantes tengan un recurso disponible en cualquier momento.⁽⁴⁵⁾
8. **Programas de Integración:** Especialmente dirigidos a estudiantes de primer año o a aquellos que vienen de entornos muy diferentes, estos programas ayudan a los estudiantes a adaptarse a la vida universitaria, ofreciendo orientación, talleres y actividades de integración.⁽⁴³⁾

En última instancia, el objetivo es crear un entorno universitario que no solo identifique y apoye a los estudiantes en riesgo, sino que también promueva un clima de comprensión, empatía y bienestar general. Al brindar estos recursos, las instituciones pueden garantizar que todos los estudiantes tengan las herramientas y el apoyo necesarios para tener éxito académico y bienestar personal.

Capacitación y Sensibilización

El ambiente universitario, conocido por su rigor académico y sus desafíos socioemocionales, puede ser una época particularmente vulnerable en la vida de un estudiante. Es aquí donde la salud mental juega un papel crucial, influyendo directamente en el rendimiento académico y la experiencia general del estudiante. Sin embargo, para abordar de manera efectiva estos desafíos, es vital que aquellos en posiciones de influencia, como profesores y personal administrativo, estén adecuadamente capacitados y sensibilizados sobre los problemas de salud mental y su impacto en el ámbito académico.⁽⁴⁴⁾

La formación en salud mental no sólo proporciona a los educadores las herramientas para identificar signos de angustia o trastornos en sus estudiantes, sino que también les enseña cómo responder adecuadamente. La detección temprana de síntomas o comportamientos preocupantes, desde el aislamiento hasta cambios drásticos en el rendimiento académico, puede ser un indicativo crucial de problemas subyacentes. Una respuesta temprana y adecuada puede ser la diferencia entre un estudiante que recibe el apoyo necesario y otro que cae por las grietas del sistema.⁽⁴⁸⁾

Además, la capacitación permite a los profesores entender mejor cómo ciertos problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión, pueden afectar la capacidad de un estudiante para participar en clase, completar tareas o interactuar con sus compañeros. Esta comprensión puede llevar a adaptaciones pedagógicas, desde la extensión de plazos para trabajos hasta métodos de enseñanza más inclusivos que consideren las diversas necesidades de los estudiantes.⁽¹⁷⁾

Por otro lado, la sensibilización juega un papel crucial en la eliminación del estigma asociado con la salud mental. Al educar al personal sobre la naturaleza de los trastornos mentales y la importancia del bienestar emocional, se promueve un ambiente universitario más empático y comprensivo. En este entorno, los estudiantes se sienten más cómodos buscando ayuda o compartiendo sus desafíos.⁽⁴⁶⁾

Finalmente, un componente esencial de la capacitación es el conocimiento de los recursos disponibles. No todos los profesores o miembros del personal estarán equipados para manejar cada situación, pero deben estar preparados para derivar a los estudiantes a profesionales o servicios que puedan ayudar.⁽⁴¹⁾

DISCUSIÓN

A lo largo de este estudio, se ha abordado la intersección entre el bienestar mental y el rendimiento académico de estudiantes universitarios, iluminando la complejidad y multifacética naturaleza de esta relación. La discusión que sigue tiene como objetivo sintetizar los hallazgos principales, contrastarlos con investigaciones previas y ofrecer recomendaciones basadas en las observaciones presentadas.

Es evidente, en consonancia con investigaciones anteriores, que el bienestar mental juega un papel fundamental en el rendimiento académico. Los estudiantes que disfrutan de una salud mental óptima tienden a rendir mejor académicamente. Esta relación puede explicarse, en parte, por una mayor capacidad de concentración, mejores habilidades para gestionar el estrés y una percepción más positiva hacia los desafíos académicos.

Por otro lado, se ha identificado que los entornos académicos altamente estresantes y competitivos pueden contribuir a problemas de salud mental. Esta observación refuerza la idea de que las instituciones educativas tienen la responsabilidad no solo de educar, sino también de ofrecer un ambiente propicio para el bienestar general de los estudiantes.

La capacitación y sensibilización del personal docente y administrativo emergen como herramientas críticas. Los educadores capacitados no solo son más efectivos en la detección temprana de problemas, sino que también pueden adaptar sus métodos de enseñanza para acomodar y apoyar las necesidades de estudiantes con desafíos de salud mental.

El estudio también ha revelado la eficacia de intervenciones multifacéticas en la mejora simultánea del bienestar mental y del rendimiento académico. Esto sugiere que las estrategias que abordan ambos aspectos en conjunto pueden ser más beneficiosas que aquellas que se centran en uno solo.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones del estudio. Aunque se ha considerado una amplia gama de literatura, hay variabilidad en las metodologías y poblaciones estudiadas en diferentes

investigaciones, lo que puede influir en la generalización de los hallazgos. Además, factores culturales, socioeconómicos y geográficos no siempre se abordaron de manera exhaustiva en los estudios revisados, lo que podría ofrecer ángulos adicionales de análisis en futuras investigaciones.

CONCLUSIONES

Relación entre Bienestar Mental y Rendimiento Académico: El bienestar mental es una variable crucial en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Un estado óptimo de salud mental favorece la concentración, la gestión del estrés y la adaptabilidad ante los retos académicos, mientras que un deterioro en la salud mental puede conducir a disminuciones notables en el rendimiento.

Entorno Universitario y Salud Mental: El ambiente académico, con sus inherentes desafíos y presiones, puede influir tanto positivamente como negativamente en el bienestar mental de los estudiantes. Es esencial que las instituciones educativas reconozcan y aborden las fuentes potenciales de estrés y proporcionen recursos adecuados para el apoyo emocional y académico.

Importancia de la Capacitación: La capacitación y sensibilización del personal docente y administrativo es esencial para crear un entorno universitario comprensivo y de apoyo. Al estar bien informados y preparados, los educadores pueden identificar y responder a los problemas de salud mental de manera efectiva y empática.

Eficacia de las Intervenciones Multifacéticas: Las intervenciones que abordan tanto el bienestar mental como el rendimiento académico desde múltiples ángulos se mostraron prometedoras. Estas estrategias integrales ofrecen soluciones más holísticas y adaptadas a las diversas necesidades de los estudiantes.

Recomendaciones para las Instituciones: Las universidades, como centros de aprendizaje y desarrollo personal, tienen la responsabilidad de priorizar la salud mental. Esto implica implementar políticas claras, proporcionar recursos adecuados y asegurar que el bienestar de los estudiantes esté en el centro de su misión educativa.

Limitaciones y Futuras Investigaciones: A pesar de los hallazgos significativos, es necesario abordar este tema con investigaciones adicionales que consideren una variedad aún mayor de contextos y poblaciones. Las futuras investigaciones podrían profundizar en áreas específicas, como la relación entre la salud mental y el rendimiento académico en diferentes campos de estudio o las variaciones culturales y socioeconómicas en esta relación.

Finalmente: El bienestar mental y el rendimiento académico están intrínsecamente vinculados en el contexto universitario. Al entender y actuar sobre esta relación, las instituciones pueden crear entornos más saludables, inclusivos y productivos, beneficiando tanto a los estudiantes como a la comunidad académica en su conjunto.

REFERENCIAS

1. Cadena ENA, Mendoza DJS, Contreras DEC, Hernández MMEC, Santiago MM de los ÁO, Castellanos LRA, et al. Bienestar psicológico como factor protector ante el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip 2021;5:8869-90. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.960.
2. De Souza-Martins M, Figueroa-Ángel MX. Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. Interdisciplinaria 2023;40:24-41. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>.
3. González-Cantero JO, Morón-Vera JA, González-Becerra VH, Abundis-Gutiérrez A, Macías-Espinoza F, González-Cantero JO, et al. Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su

relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicumex 2020;10:95-113. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.353>.

4. Alvarez PDG, Valenzuela VMG. Análisis correlacional entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de Sonora, México. Rev Científica Psicol Eureka 2022;19:234-51.

5. Cuamba Osorio N, Zazueta Sánchez NA, Cuamba Osorio N, Zazueta Sánchez NA. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicumex 2020;10:71-94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>.

6. Inga SL. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. MENTOR Rev Investig Educ Deport 2022;1:166-76. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2136>.

7. Trunce Morales ST, Villarroel Quinchalef G del P, Arntz Vera JA, Muñoz Muñoz SI, Werner Contreras KM, Trunce Morales ST, et al. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Investig En Educ Médica 2020;9:8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>.

8. Torres-Zapata ÁE, Torres-Zapata A, Acuña-Lara JP, Moguel-Ceballos JE, Brito-Cruz T del J. Burnout, estrés y autoestima sobre el rendimiento académico en universitarios del área de la salud. Rev Transdisciplinaria Estud Soc Tecnológicos 2023;3:47-60. <https://doi.org/10.58594/rtest.v3i1.63>.

9. Vences Camacho KA, Márquez Gómez JO, Cardoso Jiménez D, Vences Camacho KA, Márquez Gómez JO, Cardoso Jiménez D. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. RIDE Rev Iberoam Para Investig El Desarro Educ 2023;13. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>.

10. Idrogo Zamora DI, Asenjo-Alarcón JA, Idrogo Zamora DI, Asenjo-Alarcón JA. Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. Rev Investig Psicol 2021;69-79. <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>.

11. Silva HAO. Relación entre inteligencia emocional, estilos de aprendizaje y rendimiento académico en un grupo de estudiantes de psicología. Inclusión Desarro 2020;7:22-36. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.7.2.2020.22-36>.

12. González-Aguilar DW. Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. Rev Guatem Educ Super 2021;4:43-58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>.

13. Quinga CAN, Lema KAR, Rubiano MCR, Pazmiño JCS. Salud mental y calidad de vida en población ecuatoriana expuesta a la pandemia covid-19, año 2022. Rev U-Mores 2022;1:77-106. <https://doi.org/10.35290/ru.v1n2.2022.593>.

14. Cajas Bravo V, Paredes Perez MA, Pasquel Loarte L, Pasquel Cajas AF, Cajas Bravo V, Paredes Perez MA, et al. Habilidades sociales en Engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios. Comuni@cción 2020;11:77-88. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.405>.

15. Osorio-Parraguez P, Arteaga Aguirre C, Galaz Valderrama C, Piper-Shafir I, Osorio-Parraguez P, Arteaga Aguirre C, et al. Consecuencias psicosociales de las medidas COVID-19 en mujeres mayores y

madres trabajadoras en Chile. Psicoperspectivas 2021;20:30-42.
<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol20-issue3-fulltext-2426>.

16. Ulloa LCÁ. Efectos en la salud mental durante la pandemia del coronavirus. Derecho Real 2020;18:203-18. <https://doi.org/10.19053/16923936.v18.n36.2020.12164>.

17. Ordoñez BJM, Gómez DG-. Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Rev Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS 2023;5:108-15.
<https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.912>.

18. Monsivais CLR, Hernández RVR. La influencia docente y el rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Pública Mexicana. Dilemas Contemp Educ Política Valores 2021. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2755>.

19. Barrera Hernández LF, Vales García JJ, Sotelo-Castillo MA, Ramos-Estrada DY, Ocaña-Zúñiga J, Barrera Hernández LF, et al. Variables cognitivas de los estudiantes universitarios: su relación con dedicación al estudio y rendimiento académico. Psicumex 2020;10:61-74.
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i1.342>.

20. Bedregal-Alpaca N, Tupacyupanqui-Jaén D, Cornejo-Aparicio V, Bedregal-Alpaca N, Tupacyupanqui-Jaén D, Cornejo-Aparicio V. Análisis del rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de Sistemas, posibilidades de deserción y propuestas para su retención. Ingeniare Rev Chil Ing 2020;28:668-83. <https://doi.org/10.4067/S0718-33052020000400668>.

21. Naranjo GMB, Benítez JEM, Freire SNB, Oswaldo Fabián HJ. 3.- Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. Rev Educ - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 20 2021;25:54-77. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v25i3.1509>.

22. Muñoz AV, Huaman HIM, Siesquén JAS. INFLUENCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE UNIVERSITARIOS POR COVID 19. Hacedor - AIAP/ECC 2021;5:119-29. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1935>.

23. Delannays-Hernández B, Maturana-Soto S, Pietrantoni-Richter G, Flores-Rivera Y, Mesina-Vilagrón I, González-Burboa A, et al. Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. Rev Psicol Santiago 2020;29:57-64. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.58055>.

24. Gutiérrez-Monsalve JA, Garzón J, Segura-Cardona AM, Gutiérrez-Monsalve JA, Garzón J, Segura-Cardona AM. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Form Univ 2021;14:13-24. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>.

25. Lorente S, Bonillo A, Pardo A, Fauquet J, Prat-Ortega G, Redolar D. El aprendizaje cooperativo mejora el rendimiento académico 2021. <https://doi.org/10.26754/CINAIC.2021.0026>.

26. Rodríguez-Murgas AA, Redondo-Marín MP. El Malestar psicológico, resiliencia y rendimiento académico en estudiantes caracterizados como desplazados. Encuentros 2021;19. <https://doi.org/10.15665/encuen.v19i02.2691>.

27. Espinosa-Castro J. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico | AVFT - Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica 2020. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707
28. Abad GH. Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. UCV Hacer 2020;9:55-64. <https://doi.org/10.18050/ucv-hacer.v9i4.2634>.
29. Morillo Cano JR, Guerrón Enriquez SX, Narváez Jaramillo ME, Morillo Cano JR, Guerrón Enriquez SX, Narváez Jaramillo ME. Influencia de la violencia intrafamiliar en el rendimiento académico de adolescentes. Conrado 2021;17:330-7.
30. Celio-Pillaca J, Mendoza ALR. SALUD MENTAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL Y DE LA GESTIÓN HUMANA. Conducta Científica 2020;3:7-19.
31. Cala LMV, García JAN, Saldarriaga AMP, Sandoval JND, Chávez PAD, Badillo MCC, et al. Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico. Rev Virtual Univ Católica Norte 2020;137-58.
32. Cassaretto Bardales M, Martínez Uribe P, Tavera Palomino M. Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. Rev Psicol PUCP 2020;38:499-528. <https://doi.org/10.18800/psico.202002.006>.
33. García-Escalera J, Valiente RM, Sandín B, Ehrenreich-May J, Chorot P. Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar. Rev Psicodidáct 2020;25:143-9. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.05.001>.
34. Lori A. Eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness en el rendimiento académico, las funciones ejecutivas y el bienestar subjetivo de estudiantes de educación primaria y secundaria españoles e italianos 2021.
35. Bracho L. Indicadores de confort relacionados con el desempeño académico de los estudiantes universitarios | Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales 2022.
36. Valiente-Barroso C, Suárez-Riveiro JM, Martínez-Vicente M. Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. Eur J Educ Psychol 2020;13:161-76. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.358>.
37. Valiente Barroso C, Suárez Riveiro JM, Martínez Vicente M. Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. Rev Complut Educ 2020;31:365-74. <https://doi.org/10.5209/rced.63480>.
38. Chávez Reinoso JP, Chávez Guevara JE, Villarreal Meza DC, Ortiz Parra LA, Chávez Reinoso JP, Chávez Guevara JE, et al. Factores de estrés en estudiantes universitarios en época de pandemia (Covid-19). Horiz Rev Investig En Cienc Educ 2021;5:310-24. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i20.275>.
39. Calatayud Mendoza AP, Apaza Mamani E, Huaquisto Ramos E, Belizario Quispe G, Inquilla Mamani J, Calatayud Mendoza AP, et al. Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el

estudiantado universitario (Puno, Perú). Rev Educ 2022;46:114-32.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>.

40. Baquerizo-Quispe NS, Miguel-Ponce HR, Castañeda-Marinovich LF, Romero-Mejía AJ, Aquino-Canchari CR. Asociación entre presencia de estrés, depresión y/o ideación suicida con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una Universidad peruana en medio de la pandemia por COVID-19. Rev Médica Rosario 2022;88:7-15.

41. Cara Rodríguez R, Cara Rodríguez M, Gálvez Rodríguez M del M, Martínez Pérez C, Rodríguez López CM, Cara Rodríguez R, et al. Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. Rev Cuba Enferm 2021;37.

42. Guevara HM, Gaillez EA, Vallejo TLP, Pizarro L. Autoestima y Bienestar Psicológico: Condiciones Emocionales para el logro de metas académicas de estudiantes universitarios. Anu Investig Fac Psicol 2020;5:93-107.

43. Rivera ERE, Becerra SFC, Cotrina ARR, Acero AAC. Empatía y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Rev Educ - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 20 2020;24:26-46.
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i2.1319>.

44. Cueva CL. Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. En Líneas Gen 2021;21:33.
<https://doi.org/10.26439/en.lineas.generales2021.n6.5588>.

45. Carrillo-Galán YM, Pérez-Vega J, Roa-González S del C, Morales-González Y, Rylander-Yamada J, Méndez-Quevedo T de J. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Rev Mex Med Forense Cienc Salud 2021;5:161-4.

46. Terrazas DOM. Influencia del estrés en el rendimiento académico: Una Revisión Bibliográfica. Rev Investig E Inf En Salud 2021;16:68-79. <https://doi.org/10.52428/20756208.v16i41.169>.

47. Tacca Huamán DR, Alva Rodríguez MÁ, Tacca Huamán AL, Tacca Huamán DR, Alva Rodríguez MÁ, Tacca Huamán AL. Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. Rev Investig Psicol 2022;15-32. <https://doi.org/10.53287/yhtp7673mi81z>.

48. Pinto Aragón EE, Villa Navas AR, Pinto Aragón HA. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Rev Cienc Soc 2022;28:87-99.

49. Zapata-Ospina JP, Patiño-Lugo DF, Vélez CM, Campos-Ortiz S, Madrid-Martínez P, Pemberthy-Quintero S, et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. Rev Colomb Psiquiatr 2021;50:199-213.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA:

Conceptualización: Norma Narcisa Garces Garces.

Curación de datos: Zila Isabel Esteves Fajardo.

Análisis formal: María Leonor Santander Villao.

Adquisición de fondos: Digna Rocio Mejia Caguana.

Investigación: Arlette Camila Quito Esteves.

Metodología: Norma Narcisa Garces Garces.

Administración del proyecto: Zila Isabel Esteves Fajardo.

Recursos: María Leonor Santander Villao.

Software: Digna Rocio Mejia Caguana.

Supervisión: Arlette Camila Quito Esteves.

Validación: Norma Narcisa Garces Garces, Zila Isabel Esteves Fajardo, María Leonor Santander Villao, Digna Rocio Mejia Caguana, Arlette Camila Quito Esteves.

Visualización: Norma Narcisa Garces Garces, Zila Isabel Esteves Fajardo, María Leonor Santander Villao, Digna Rocio Mejia Caguana, Arlette Camila Quito Esteves.

Redacción - borrador original: Norma Narcisa Garces Garces, Zila Isabel Esteves Fajardo, María Leonor Santander Villao, Digna Rocio Mejia Caguana, Arlette Camila Quito Esteves.

Redacción - revisión y edición: Norma Narcisa Garces Garces, Zila Isabel Esteves Fajardo, María Leonor Santander Villao, Digna Rocio Mejia Caguana, Arlette Camila Quito Esteves.