

**Influencia de los factores psicosociales en el bienestar psicológico de estudiantes  
universitarios latinoamericanos: una revisión documental**

María Camila Páramo Álvarez

Asesora

Shirley Paola Almentero Tellez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2026

## Resumen

El bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos se ha consolidado como una temática de gran relevancia dentro del campo de la salud mental, debido a las múltiples exigencias académicas, sociales y emocionales presentes en esta etapa de formación. En este sentido, el presente estudio tuvo como objetivo analizar los factores psicosociales asociados al bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos, mediante una revisión documental de literatura científica publicada entre 2020 y 2025.

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo de tipo documental, a partir del análisis de artículos científicos obtenidos en bases de datos académicas y revistas indexadas como Google Académico, Scielo, Redalyc y Dialnet. La información fue organizada mediante matrices documentales orientadas a identificar enfoques teóricos, factores psicosociales y principales hallazgos relacionados con el bienestar psicológico en el contexto universitario latinoamericano.

Los resultados evidenciaron que el bienestar psicológico constituye un fenómeno multidimensional influenciado por factores sociales, familiares, académicos e individuales. Entre los factores más relevantes se identificaron el apoyo social, las relaciones familiares, el estrés académico, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia, los cuales pueden actuar como factores protectores o de riesgo frente a la salud mental de los estudiantes.

Finalmente, se concluye que el enfoque psicosocial permite comprender el bienestar psicológico desde una perspectiva integral, reconociendo la interacción entre el individuo y el contexto universitario, así como la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud mental y el acompañamiento emocional en la educación superior.

***Palabras clave:*** bienestar psicológico, salud mental, estudiantes universitarios, factores psicosociales, enfoque psicosocial.

## **Abstract**

Psychological well-being in Latin American university students has become a highly relevant topic within the field of mental health due to the multiple academic, social, and emotional demands experienced during this stage of education. In this regard, the present study aimed to analyze the psychosocial factors associated with the psychological well-being of Latin American university students through a documentary review of scientific literature published between 2020 and 2025.

The research was developed under a qualitative documentary approach based on the analysis of scientific articles obtained from academic databases and indexed journals such as Google Scholar, Scielo, Redalyc, and Dialnet. The information was organized through documentary matrices aimed at identifying theoretical approaches, psychosocial factors, and main findings related to psychological well-being within the Latin American university context.

The results showed that psychological well-being constitutes a multidimensional phenomenon influenced by social, family, academic, and individual factors. Among the most relevant factors identified were social support, family relationships, academic stress, coping strategies, and resilience, which may act as either protective or risk factors for students' mental health.

Finally, it is concluded that the psychosocial approach allows psychological well-being to be understood from a comprehensive perspective, recognizing the interaction between the individual and the university context, as well as the need to strengthen institutional strategies aimed at promoting mental health and emotional support in higher education.

**Keywords:** psychological well-being, mental health, university students, psychosocial factors, psychosocial approach.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	8
Justificación .....	10
Objetivos.....	13
Objetivo General.....	13
Objetivos Específicos.....	13
Marco Teórico.....	14
Metodología .....	23
Enfoque de Investigación.....	23
Tipo de Investigación.....	24
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.....	24
Criterios de Inclusión y Exclusión de la Investigación.....	25
Resultados.....	28
Discusión de Resultados .....	43
Conclusiones.....	50
Recomendaciones .....	53
Referencias Bibliográficas .....	55

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Matriz de Enfoques Teóricos del Bienestar Psicológico</i> .....	29
<b>Tabla 2</b> <i>Matriz de Investigaciones Científicas</i> .....	33
<b>Tabla 3</b> <i>Matriz de Factores Psicosociales Asociados al Bienestar Psicológico</i> .....	38

## Introducción

El bienestar psicológico se ha consolidado como un eje central en el estudio de la salud mental, al estar estrechamente relacionado con el desarrollo integral del individuo y su capacidad para afrontar las demandas del entorno. En el contexto universitario, este constructo adquiere especial relevancia, dado que los estudiantes atraviesan una etapa caracterizada por procesos de adaptación académica, construcción de identidad y establecimiento de relaciones interpersonales (Arnett, 2000). Estas condiciones configuran un escenario en el que el bienestar psicológico puede verse favorecido o afectado por múltiples factores.

Desde la psicología, el bienestar psicológico ha sido abordado desde diferentes enfoques teóricos que coinciden en su carácter multidimensional. Por un lado, Ryff (1989) lo plantea como un proceso eudaimónico basado en el desarrollo del potencial humano, mientras que investigaciones recientes como las de Cuba Sancho et al. (2023) retoman este enfoque al reconocer dimensiones como la autoaceptación, la autonomía, el propósito de vida y las relaciones positivas. De igual manera, Rodríguez Rengifo (2025) integra el bienestar psicológico dentro de una perspectiva relacionada con la salud mental y el bienestar subjetivo, reconociendo la influencia de factores sociales y emocionales en el desarrollo integral de los estudiantes universitarios.

En esta misma línea, diversas investigaciones han evidenciado que factores como el apoyo social, las relaciones familiares y las condiciones del contexto educativo influyen significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Rodríguez Rengifo, 2025; Zapata-Martínez et al., 2024). Así mismo, el entorno académico puede constituirse tanto en un espacio de desarrollo como en una fuente de exigencias que generan estrés, afectando la estabilidad emocional y el rendimiento académico. Esto pone de manifiesto

la necesidad de analizar el bienestar psicológico desde una perspectiva que integre tanto lo individual como lo social.

No obstante, a pesar del creciente interés por esta temática, persisten vacíos en la literatura relacionados con la integración de los diferentes enfoques teóricos y la comprensión de los factores psicosociales que inciden en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. En muchos casos, los estudios abordan variables de manera aislada, lo cual dificulta una comprensión integral del fenómeno y limita la posibilidad de generar propuestas de intervención contextualizadas.

En este sentido, el presente trabajo se orienta a realizar una revisión teórica del bienestar psicológico en estudiantes universitarios desde un enfoque psicosocial, con el propósito de identificar los principales enfoques conceptuales, los factores psicosociales asociados y los aportes del contexto en su desarrollo. De esta manera, se busca contribuir a una comprensión más amplia del fenómeno y aportar elementos que puedan servir como base para futuras investigaciones y estrategias orientadas a la promoción de la salud mental en el ámbito universitario.

## Justificación

El bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos se ha consolidado como un tema de gran relevancia en el campo de la psicología, debido a su estrecha relación con la salud mental, el rendimiento académico y el desarrollo integral del individuo, destacando que, en la actualidad, esta población enfrenta múltiples problemáticas asociadas a las exigencias del entorno académico, como el estrés, la sobrecarga de tareas y las dificultades de adaptación.

En este sentido, se ha evidenciado que “La correlación negativa media entre el estrés académico y el bienestar psicológico muestra que, mientras aumentan las puntuaciones del estrés académico, disminuyen las del bienestar psicológico” (Pilco-Guadalupe & Sarmiento Benavides, 2025, p. 9), dejando clara una estrecha relación entre diversos ámbitos, que interactúan conjuntamente y afectan negativamente el desenvolvimiento de los jóvenes dentro del campo universitario.

Así mismo, se debe considerar como el contexto universitario implica cambios significativos que pueden comprometer la estabilidad emocional de los estudiantes, ya que deben enfrentarse a demandas académicas, sociales y personales, donde este proceso “puede afectar su bienestar psicológico” debido a factores como la sobrecarga académica, las presiones familiares y las dificultades de adaptación (Sánchez Orozco & Solano Lamadrid, 2025, p. 5).

De esta forma, es necesario mencionar la relevancia del enfoque psicológico, dado que no solo basta con mencionarlo como un factor importante, sino que es fundamental enfatizar en su papel dentro del desarrollo integral del ser humano, donde es significativo estatuir que permite comprender el bienestar psicológico como un fenómeno completo, el cual no depende únicamente de características individuales, sino de la interacción con el entorno social y académico.

En coherencia con ello, investigaciones como la realizada por Rodríguez, destacan que factores como el apoyo social y la resiliencia son determinantes en la salud mental y comprenden un aspecto clave para el bienestar, considerando que:

Son factores esenciales para amortiguar el impacto del estrés académico, la resiliencia facilita la adaptación frente a los desafíos, mientras que el apoyo social, especialmente de amigos y familia, contribuye a un bienestar psicológico estable y a la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión. (Rodríguez Rengifo, 2025, p. 1)

No obstante, a pesar de la alta relevancia de esta temática, persisten vacíos en la literatura relacionados con la integración de los diferentes enfoques teóricos y la comprensión de los factores psicosociales que inciden en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. En muchos casos, los estudios abordan variables de manera aislada, lo cual dificulta una comprensión integral del fenómeno y limita la posibilidad de generar propuestas de intervención contextualizadas, olvidando que se debe abordar una comprensión completa del bienestar psicológico.

En este sentido “si bien parece un gran avance la continua circulación de material bibliográfico respecto a la salud mental y las representaciones de los universitarios, ello no supone un acercamiento profundo a las tendencias. Por el contrario, se constituye en una dificultad a la hora de comprender qué está sucediendo realmente” (Rodríguez Rengifo, 2025, p. 3), permitiendo establecer que es primordial avanzar hacia enfoques integradores que permitan articular factores individuales, sociales y contextuales en el análisis del bienestar.

Por lo tanto, el presente estudio se justifica en la necesidad de realizar una revisión teórica que articule los principales enfoques conceptuales, los factores psicosociales y las características del contexto universitario latinoamericano en la comprensión del bienestar

psicológico, de modo que este ejercicio no solo permite organizar la información existente, identificar tendencias, vacíos y elementos clave para el avance del conocimiento en este campo sino que también busca contribuir a una comprensión más amplia del fenómeno y aportar elementos que puedan servir como base para futuras investigaciones y estrategias orientadas a la promoción de la salud mental en el ámbito universitario.

Por consiguiente, en cuanto a sus aportes a nivel teórico, la investigación contribuye a integrar diferentes perspectivas sobre el bienestar psicológico desde un enfoque psicosocial, favoreciendo una comprensión más amplia del fenómeno, de modo que, a nivel práctico, proporciona elementos que pueden servir como base para el diseño de estrategias orientadas a la promoción del bienestar en contextos universitarios.

Finalmente, a nivel investigativo, contribuye a la identificación de vacíos en la literatura, lo cual puede orientar futuras investigaciones en el campo de la salud mental en estudiantes universitarios, especialmente en el contexto latinoamericano, donde las condiciones sociales y educativas presentan características particulares que influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la influencia de los factores psicosociales en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios latinoamericanos, mediante una revisión teórica de la literatura científica, con el fin de integrar los principales enfoques conceptuales y explicativos.

### **Objetivos Específicos**

Identificar los principales enfoques teóricos sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, desde una perspectiva psicosocial.

Explicar los aportes teóricos del enfoque psicosocial en la comprensión del bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos.

Describir los factores psicosociales asociados al bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos, a partir de la literatura científica.

## **Marco Teórico**

En el presente apartado se desarrolla el marco teórico y referencial, abordando temas como el bienestar psicológico en estudiantes universitarios desde una perspectiva psicosocial, la conceptualización, los principales enfoques teóricos y las dimensiones que lo componen, así como los factores psicosociales que influyen en su desarrollo y la relación existente entre estos.

Así mismo, se contextualiza este fenómeno en el ámbito universitario latinoamericano, teniendo en cuenta sus características sociales y académicas, con el fin de comprender su importancia y aplicación en este contexto específico.

### **Conceptualización del Bienestar Psicológico**

En este sentido es fundamental relacionar que, el bienestar psicológico ha sido ampliamente estudiado en la psicología contemporánea como un componente esencial de la salud mental y del desarrollo integral del individuo, contemplando que, a diferencia de enfoques centrados únicamente en la ausencia de enfermedad, el bienestar psicológico se orienta hacia el funcionamiento positivo, el desarrollo de capacidades personales y la construcción de sentido en la vida.

De esta forma se reconoce que “la salud mental y el bienestar psicológico influyen en el funcionamiento del ser humano, incluyendo el desarrollo personal, familiar, social, académico, entre otros” (Vergara Darré, 2023, p. 2), dejando claro que se entiende como un estado que permite al individuo desarrollar sus capacidades, afrontar las demandas del entorno y mantener un equilibrio en su vida cotidiana.

En coherencia con ello, se plantea que esta concepción “es un elemento esencial en el individuo para desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones de la vida, trabajar productivamente y contribuir con la comunidad” (Cuba Sancho et al., 2023, p. 3), lo que

evidencia su importancia en el desarrollo integral, especialmente en jóvenes universitarios, los cuales están expuestos a diversos factores de riesgos en el ámbito social, familiar y desde luego académico.

### **Enfoques Teóricos del Bienestar Psicológico**

Desde una perspectiva teórica, el bienestar psicológico ha sido abordado a partir de dos enfoques principales, primero el hedónico y segundo el eudaimónico, los cuales permiten comprender diferentes formas de aproximarse al bienestar humano, donde se reconoce que “históricamente, el estudio del bienestar psicológico ha sido abordado desde dos perspectivas: la hedónica, que está relacionada con el placer, y la eudaimónica, que abarca el desarrollo de capacidades del individuo” (Cuba Sancho et al., 2023, p. 4)

Entonces, dentro del marco del eudaimónico, se concibe el bienestar psicológico como un proceso orientado al desarrollo de las habilidades del ser humano, contemplando la autorrealización y la construcción de un sentido hacia la vida, destacando que según Ryff (1989) es fundamental la articulación de un modelo multidimensional que incluya la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito de vivir, lo cual evidencia que el bienestar no es un estado estático, sino un proceso dinámico que se construye a lo largo de la vida.

De esta manera, en el contexto universitario el bienestar psicológico adquiere una relevancia particular, debido a que los estudiantes se enfrentan a múltiples exigencias académicas, sociales y personales que pueden afectar su equilibrio emocional, evidenciando que “la mayoría de los estudiantes presentan un bienestar psicológico adecuado de manera global... mientras que denotan debilidad en la aceptación de sí mismos” (Cuba Sancho et al., 2023, p. 2), lo cual refleja la presencia de fortalezas y dificultades en distintas dimensiones del bienestar.

## **Enfoque Psicosocial**

Permite comprender el bienestar psicológico como un fenómeno complejo que se construye a partir de la interacción entre el individuo y su contexto, superando perspectivas que lo explican únicamente desde lo intrapersonal y permitiendo determinar que, la salud mental no se limita a condiciones individuales, sino que involucra factores sociales, culturales y contextuales que influyen directamente en el desarrollo del individuo.

En este sentido, se plantea la salud mental como “un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (Rodríguez Rengifo, 2025, p. 3), de modo que se evidencia que el bienestar no depende de capacidades individuales como en muchas ocasiones se ha pensado, por el contrario, depende también de las condiciones del entorno.

En concordancia con lo mencionado anteriormente, es fundamental realizar la revisión a uno de los principales postulados del enfoque psicosocial, el cual integra la interacción del individuo y su contexto, entendiendo esta relación como un proceso activo y dinámico el cual encuentra influencia en factores sociales y académicos, los cuales dentro del mundo universitario se evidencian ya que “la vida universitaria... se ha convertido en un entorno propicio para el desarrollo de problemas psicológicos y emocionales” (Merino Farias, 2025, p. 129), reflejando así la forma en la que las condiciones del entorno pueden afectar el bienestar de los estudiantes.

De esta manera, el enfoque psicosocial se aplica al estudio del bienestar psicológico al permitir analizar cómo variables como el apoyo social, las relaciones interpersonales, las exigencias académicas y las condiciones institucionales influyen en la salud mental del

estudiante, evidenciando que dicho componente es el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí.

Así mismo, este enfoque se diferencia de perspectivas más individuales, las cuales explican el bienestar únicamente desde variables internas como la personalidad, la cognición o la regulación emocional, sin considerar de manera suficiente el impacto del contexto, lo que en contraste resulta altamente relevante, dado que el enfoque psicosocial integra tanto factores individuales como sociales, permitiendo una comprensión más amplia y contextualizada del bienestar psicológico.

En este sentido, comprender el bienestar desde una perspectiva psicosocial resulta fundamental, ya que permite analizar el fenómeno de manera integral, reconociendo que las condiciones sociales, académicas y personales influyen conjuntamente en la salud mental de los estudiantes universitarios, considerando que es una etapa determinante con factores de riesgo elevador y en muchas ocasiones con factores protectores escasos.

Al referirse al bienestar psicológico en estudiantes universitarios, es fundamental dejar claro que se integran varios factores que interactúan entre sí, los cuales configuran la manera en la que el individuo afronta las demandas de su entorno, es decir, se reconocen factores académicos, sociales y personales propios de la vida universitaria, donde se resalta este último factor, dado que este periodo “representa un periodo de cambios significativos... en el cual se enfrentan a demandas académicas, sociales y personales que pueden afectar su bienestar psicológico” (Sánchez Orozco & Solano Lamadrid, 2025, p. 5).

## **Factores Psicosociales Asociados**

Se debe incluir el apoyo, las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia, los cuales cumplen una función protectora frente a las situaciones de estrés, donde se ha evidenciado que el soporte social permite mitigar los efectos negativos del entorno, ya que “se configura como un recurso protector clave para favorecer la adaptación y mitigar los efectos negativos del estrés” (Sánchez Orozco & Solano Lamadrid, 2025, p. 5), evidenciando de esta forma, la importancia de las redes de apoyo, especialmente en este contexto.

Posteriormente, se debe considerar el entorno familiar, como un factor que constituye un elemento determinante en la estabilidad emocional del estudiante, dado que influye en su proceso de adaptación y en la forma en que enfrenta las exigencias académicas, considerando que las “presiones familiares... incrementan los niveles de estrés, comprometiendo la motivación, el rendimiento y la permanencia estudiantil” (Sánchez Orozco & Solano Lamadrid, 2025, p. 5), es decir, factores como las presiones familiares, las expectativas y el apoyo emocional pueden favorecer o afectar el bienestar psicológico del sujeto.

En cuanto a los factores académicos, comprenden ítems como la carga académica, el estrés, la presión por el rendimiento, lo difícil que resulta en muchas ocasiones comprender los diversos caracteres de los docentes y los procesos de adaptación al entorno universitario, los cuales representan una de las principales fuentes de afectación del bienestar psicológico. En este sentido, se ha evidenciado que “más del 55% de los estudiantes presentaron niveles moderados-altos de estrés académico” (Carrillo Zafra & Rangel Morales, 2023, p. 1), lo cual refleja que las exigencias académicas constituyen un factor constante que impacta el desempeño y el estado emocional.

De esta forma, como último factor psicosocial, se encuentra el individual, el cual incluye variables como la autoestima, la autoeficacia, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, las cuales influyen en la forma en que el estudiante gestiona las demandas del entorno y reacciona a dificultades de su diario vivir, es decir, tienen un impacto directo en el bienestar psicológico, dado que “las estrategias de afrontamiento positivas ejercen una influencia positiva en el bienestar, mientras que las negativas ejercen un efecto negativo” (Bello-Castillo et al., 2021, p. 31), lo cual deja entre ver la importancia del estudio y trabajo en relación a este factor, el cual muchas veces resulta difícil de abordar por la represión de emociones, la negación de dificultades y los estereotipos generados.

En este sentido, es fundamental establecer la relación entre los factores descritos anteriormente, dado que como se ha estatuido durante todo el apartado, no se dan de forma aislada, sino que por el contrario se relacionan entre sí, es decir, hay relación significativa entre los factores psicosociales y el bienestar psicológico, considerando la presencia de variables como el apoyo social, las estrategias de afrontamiento, la resiliencia y las exigencias académicas, las cuales influyen directamente en la salud mental y el equilibrio emocional del sujeto.

Así, uno de los principales mecanismos que se correlacionan con el bienestar psicosocial, es el apoyo, el cual actúa como elemento protector frente al estrés académico y las dificultades emocionales. En coherencia con ello, se ha evidenciado que “el apoyo social juega un papel fundamental como amortiguador de las situaciones vitales estresantes” (Barrio Luquero, 2022, p. 5), lo cual permite establecer que las relaciones interpersonales positivas favorecen la adaptación del estudiante al entorno universitario y fortalecen su estabilidad emocional.

Así mismo, la literatura ha demostrado que el estrés académico constituye uno de los factores que mayor impacto tiene sobre el bienestar psicológico, especialmente cuando las demandas universitarias superan los recursos personales del estudiante. En este sentido, Carrillo Zafra y Rangel Morales (2023) evidencian que la carga académica y la presión por cumplir con las exigencias institucionales “son factores constantes que afectan su desempeño y estado emocional” (p. 1), lo cual refleja una relación negativa entre el estrés y el bienestar psicológico.

Por otro lado, se consideran las estrategias de afrontamiento, cuya relación se da alrededor de la respuesta a situaciones adversas, donde Bello-Castillo et al. (2021) encontraron que las estrategias orientadas al apoyo social y al crecimiento personal favorecen el bienestar psicológico, mientras que estrategias como la negación o el aislamiento generan efectos negativos sobre la salud mental, dejando entre ver que puede confluír asertivamente en el ambiente o desfavorecer el desenvolvimiento en el mismo.

De igual manera, factores contextuales como las dificultades económicas, la pérdida de rutinas y las exigencias académicas han sido asociados con alteraciones emocionales en estudiantes universitarios. En este sentido, Véliz-Castro et al. (2025) plantean que elementos como el aislamiento social, la sobrecarga universitaria y las limitaciones socioeconómicas predisponen afectaciones en la salud emocional de los estudiantes

Entonces, desde una perspectiva general entorno a relación que se da entre cada uno de los componentes, es fundamental instaurar que, en el contexto universitario, el bienestar psicológico adquiere características particulares debido a las exigencias propias de esta etapa. Arnett (2000) señala que la transición a la adultez emergente implica procesos de exploración de la identidad, toma de decisiones y adaptación a nuevas responsabilidades, lo cual puede generar

tanto oportunidades de desarrollo como situaciones de estrés. En este escenario, factores como la inteligencia emocional, las relaciones interpersonales y el entorno académico influyen significativamente en el bienestar de los estudiantes (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006).

### **Contexto Universitario Latinoamericano**

Al definir los factores psicosociales y su relación entre sí, es primordial revisar el contexto universitario latinoamericano, dado que debe comprenderse el fenómeno considerando las particularidades sociales, las características culturales y desde luego las demandas educativas propias de la región, debido a que los jóvenes se enfrentan a diversidad de condiciones que repercuten en su salud mental y el proceso de adaptación en el mundo universitario; destacando que, Latinoamérica se caracteriza por la presencia de desigualdades sociales, limitaciones económicas y exigencias que muchas veces se ven truncadas por la falta de oportunidades; afectando directamente el bienestar psicológico de los estudiantes.

En concordancia con lo anterior, es elemental señalar que en América Latina persisten “asimetrías en el ingreso, la permanencia y el egreso de los jóvenes en este nivel educativo” (Alcántara Santuario & Villa Lever, 2014, p. 4), lo cual evidencia que las condiciones sociales y económicas continúan influyendo en la experiencia universitaria y en las oportunidades de desarrollo de los estudiantes.

Posteriormente, se debe mencionar que la etapa universitaria representa un periodo de transición hacia la adultez, en el cual los jóvenes deben enfrentarse a nuevas responsabilidades personales, sociales y académicas, ya no se trata únicamente de cumplir con una tarea y recibir una buena nota por complacer a los padres, se trata de darle sentido a lo que se hace y de reconocer que “la etapa universitaria es un periodo clave de adultez emergente, donde confluyen

la exploración de la identidad, la inestabilidad y nuevas posibilidades” (Real-Delor et al., 2026, p. 3), lo cual demuestra que esta etapa implica importantes cambios emocionales y procesos de adaptación.

En este sentido, la relevancia de estudiar esta población radica en que los estudiantes universitarios constituyen un grupo especialmente vulnerable frente a problemáticas asociadas al estrés, la ansiedad, la depresión y las dificultades de adaptación, donde Rodríguez Rengifo (2025) señala que factores como la resiliencia y el apoyo social son fundamentales para “amortiguar el impacto del estrés académico” (p.1) y favorecer el bienestar psicológico de los estudiantes latinoamericanos.

En consecuencia, estas características permiten comprender que el contexto universitario latinoamericano presenta particularidades sociales y culturales que influyen significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes, lo cual justifica la necesidad de continuar desarrollando investigaciones e intervenciones orientadas a la promoción de la salud mental en esta población específica.

El bienestar psicológico en estudiantes universitarios puede entenderse como un proceso dinámico y multidimensional que se construye a partir de la interacción entre factores personales, sociales y contextuales. Esta perspectiva teórica sustenta el análisis desarrollado en el presente estudio, orientado a comprender el bienestar psicológico desde un enfoque psicosocial.

## **Metodología**

En el presente apartado, se describe el enfoque, tipo de investigación, técnicas de recolección y análisis de la información utilizadas para el desarrollo de la revisión teórica sobre los factores psicosociales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos. Así mismo, se presentan los criterios de selección documental y el procedimiento empleado para la organización y análisis de la información científica recopilada para el estudio.

### **Enfoque de Investigación**

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, debido que este enfoque resulta pertinente, considerando que el objetivo general de la investigación consiste en analizar la influencia de los factores psicosociales en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios latinoamericanos, mediante una revisión teórica de la literatura científica, con el fin de integrar los principales enfoques conceptuales y explicativos,

En este sentido, el enfoque cualitativo permite comprender el fenómeno desde una perspectiva integral favoreciendo el análisis de los diferentes aportes teóricos y contextuales relacionados con el bienestar psicológico, donde según Hernández Sampieri et al. (2014) el enfoque cualitativo “se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni completamente predeterminados” (p. 8) , permitiendo interpretar fenómenos sociales a partir del análisis de significados, experiencias y contextos, cuya base es la de la presente investigación.

De igual manera, este enfoque facilita la comprensión de las diferentes posturas teóricas sobre el bienestar psicológico y los factores psicosociales, permitiendo integrar elementos

sociales, académicos y personales que influyen en la salud mental de los estudiantes universitarios desde una perspectiva psicosocial e integral.

### **Tipo de Investigación**

El estudio corresponde a una investigación documental de alcance descriptivo, dado que se centró en la revisión, organización y análisis de literatura científica relacionada con el bienestar psicológico y los factores psicosociales en población universitaria, donde Hernández Sampieri et al. (2014) plantean que los estudios descriptivos “buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno” (p. 92)

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información**

La información fue recopilada mediante la revisión documental de artículos científicos, tesis e investigaciones académicas publicadas principalmente entre los años 2020 y 2025. Para ello, se utilizaron bases de datos académicas y revistas indexadas como Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico, empleando palabras clave como bienestar psicológico, factores psicosociales, salud mental y estudiantes universitarios.

Con el fin de organizar, sistematizar y analizar la información recopilada, se diseñaron y utilizaron las siguientes matrices de análisis documental:

**Matriz de Enfoques Teóricos del Bienestar Psicológico:** permitió identificar los principales modelos teóricos relacionados con el bienestar psicológico, incluyendo categorías como enfoque teórico, autor, concepto de bienestar psicológico, dimensiones principales, aportes desde el enfoque psicosocial y aplicación en estudiantes universitarios.

**Matriz de Investigaciones Científicas:** facilitó el análisis comparativo de estudios relacionados con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos, registrando aspectos como autor y año, contexto, enfoque teórico, hallazgos principales, aportes psicosociales e implicaciones para la población universitaria.

**Matriz de Factores Psicosociales Asociados al Bienestar Psicológico:** permitió clasificar y organizar los factores sociales, familiares, académicos e individuales identificados en la literatura científica, incluyendo categorías como tipo de factor, descripción y relación con el bienestar psicológico.

Estas matrices permitieron sistematizar la información teórica y contextual encontrada en la literatura científica, favoreciendo la identificación de categorías de análisis, relaciones conceptuales y principales hallazgos relacionados con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos.

### **Criterios de Inclusión y Exclusión de la Investigación**

La selección de las fuentes documentales se realizó a partir de criterios metodológicos previamente definidos, con el fin de garantizar la pertinencia temática, la actualidad de la evidencia y la rigurosidad académica de la información incorporada en la presente revisión teórica. Estos criterios permitieron delimitar de manera sistemática el universo documental, asegurando que los estudios incluidos mantuvieran una relación directa con el objeto de estudio y aportaran elementos conceptuales y analíticos relevantes para examinar la influencia de los factores psicosociales en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios latinoamericanos.

La aplicación de dichos criterios respondió a principios de validez y consistencia metodológica, orientando la identificación, depuración y selección de literatura científica proveniente de bases de datos académicas reconocidas. Asimismo, este procedimiento permitió excluir documentos que no cumplieran con los parámetros establecidos en cuanto a temporalidad, idioma, población de estudio, contexto geográfico y pertinencia teórica, fortaleciendo así la confiabilidad del análisis y la solidez de los hallazgos presentados en esta monografía.

### **Criterios de Inclusión**

Para la presente revisión documental se establecieron criterios de inclusión orientados a garantizar la pertinencia y calidad de las fuentes consultadas. En primer lugar, se seleccionaron artículos científicos, tesis e investigaciones académicas relacionadas con el bienestar psicológico y los factores psicosociales en estudiantes universitarios latinoamericanos. Asimismo, se consideraron publicaciones realizadas principalmente entre los años 2020 y 2025, con el fin de incorporar información actualizada sobre la temática objeto de estudio. Del mismo modo, se incluyeron únicamente documentos publicados en idioma español. Las fuentes de información fueron obtenidas de bases de datos académicas reconocidas, entre las que se encuentran Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico. Adicionalmente, se tuvieron en cuenta investigaciones desarrolladas en el contexto universitario latinoamericano, debido a su relación directa con la población y el entorno analizados en esta revisión.

### **Criterios de Exclusión**

En la presente revisión documental se excluyeron aquellos estudios cuyo enfoque no aportaba al análisis teórico o contextual de la investigación. Asimismo, se descartaron las investigaciones desarrolladas en poblaciones diferentes al contexto universitario latinoamericano,

debido a que no guardaban relación directa con la población objeto de estudio. De igual manera, se excluyeron los documentos publicados antes del año 2020, con excepción de aquellos considerados referentes teóricos fundamentales para la comprensión del tema. Por último, no se tuvieron en cuenta documentos publicados en idiomas distintos al español, con el propósito de mantener la coherencia lingüística y facilitar el análisis de la información recopilada.

## Resultados

En la presente sección se analizan los principales hallazgos en relación con la revisión documental que se realizó sobre el bienestar psicológico, considerando el eje central de la investigación, el cual gira en torno a los factores psicosociales en los estudiantes universitarios de Latinoamérica.

En este sentido, los resultados son presentados mediante matrices de análisis, las cuales permiten identificar los principales enfoques teóricos, los factores asociados, las relaciones entre las diversas variables y las características de los contextos, a fin de poder efectuar una discusión significativa en cuanto a posibles vacíos o necesidades que se requieren intervenir en futuros proyectos de investigación.

Por consiguiente, primero es necesario realizar un análisis sistemático de la literatura para posteriormente hacer inmersión en una discusión de resultados profunda, la cual permita establecer que el bienestar psicológico actúa como un compilado de factores y no como uno aislado, donde si bien resulta provechoso estudiar a fondo cada uno, también es fundamental que se le dé la importancia al conglomerado de ellos, dado que se evidencian repercusiones como el estrés, la depresión y la ansiedad.

A continuación, se desarrollan las matrices que actúan como instrumentos propios de la investigación, y las cuales se enfocan en estudios recientes, los cuales darán una mejor visión de la problemática documentada.

**Tabla 1***Matriz de Enfoques Teóricos del Bienestar Psicológico*

Enfoque teórico	Autores	Concepto de bienestar psicológico	Principales dimensiones	Aporte desde lo psicosocial	Aplicación en estudiantes universitarios
Enfoque eudaimónico	Cuba Sancho et al. (2023) Título: Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú”	El autor establece que el bienestar psicológico se relaciona con el desarrollo de capacidades personales y el funcionamiento positivo del individuo “predomina la visión eudaimónica, caracterizada por rasgos positivos como adecuadas relaciones interpersonales, propósito en la vida, dominio del entorno, autoaceptación, autonomía y desarrollo personal” (p. 4)	Autoaceptación, autonomía, propósito de vida, relaciones positivas.	Establecen que el bienestar depende de lo personal y factores ambientales, los cuales influyen en la salud mental	La vida universitaria es un entorno social por naturaleza, donde debe existir una capacidad de adaptación y por ende estas situaciones influyen en el bienestar psicológico.
Bienestar psicológico y salud mental	(Vergara Darré, 2023) Título: Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en	Menciona que el bienestar psicológico influye en el funcionamiento académico, social y emocional de los estudiantes. La autora señala que “la salud mental y el bienestar	Salud mental, bienestar emocional y adaptación	Menciona la relación del bienestar psicológico con las necesidades emocionales del individuo	Establece que cuando hay bajos niveles de bienestar psicológico también se afecta el rendimiento

Psicología positiva	estudiantes universitarios  (Vences Camacho et al., 2023) Título: Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso	psicológico influyen en el funcionamiento del ser humano” (p. 2) Menciona que el desarrollo psicológico está orientado a las capacidades personales “la psicología positiva estudia científicamente los fundamentos de la felicidad y el bienestar” (p. 4)	Autoaceptación, crecimiento personal, relaciones positivas, autonomía y propósito de vida	Relacionan que el bienestar se fortalece mediante procesos de acompañamiento social y académico	escolar y la permanencia en la universidad es altamente fuerte en este aspecto dado que propone estrategias de tutoría, talleres y acompañamiento académico.
Bienestar subjetivo	(Rodríguez Rengifo, 2025) Título: Salud mental y factores de bienestar subjetivo en estudiantes universitarios latinoamericanos: un estudio documental	Expone que el bienestar subjetivo se relaciona con la satisfacción personal y la percepción positiva de la vida. Textualmente refieren que: “la resiliencia y el apoyo social fueron factores esenciales para amortiguar el impacto del estrés académico” (p. 1)	Resiliencia, apoyo social, satisfacción personal y percepción de control	Destaca el contexto cultural, la familia, la sociedad y su papel en la salud mental de los universitarios	Resulta determinante en este ámbito, dado que explica que el apoyo social y la resiliencia favorecen la adaptación y disminuyen síntomas de ansiedad y depresión
Enfoque bienestar y estrés académico	(Silva-Ramos et al., 2020) Título: Estrés académico en	Los autores mencionan que “el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a	Afrontamiento, adaptación, equilibrio	Explica cómo las exigencias académicas y la percepción del	Explica como la sobrecarga académica afecta el ámbito

---

	estudiantes universitarios	la mayor cantidad de exigencias académicas” (p. 2)	emocional y manejo del estrés	estrés afectan el bienestar	académico, psicológico y social
Calidad de vida y bienestar psicológico	(De Souza-Martins & Figueroa-Ángel, 2023) Título: Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: una revisión sistemática prepandemia	Menciona que el bienestar psicológico se vincula con la calidad de vida del estudiante universitario	Inteligencia emocional, resiliencia, afrontamiento y relaciones sociales	Explica la interacción entre factores psicológicos, sociales y culturales en el desarrollo humano	Orienta a comprender cómo los factores emocionales y contextuales influyen en la vida universitaria
Bienestar psicológico y rendimiento académico	(Carranza et al., 2024) Título: Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México	Establece que el bienestar psicológico es “la valoración que una persona realiza sobre su vida en algunos ámbitos, como: en lo laboral, estudiantil, familiar o social” (p. 4)	Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y sentido de vida	El texto reconoce la influencia del entorno académico y social sobre la salud mental	Involucra la relación entre niveles altos de bienestar psicológico con un mejor rendimiento académico

---

Bienestar psicológico y ansiedad	(Merino Farias, 2025) Título: La ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios	El autor señala que “el Bienestar Psicológico se considera un elemento crucial para enfrentar situaciones adversas” (p. 2)	Manejo emocional, adaptación, estabilidad psicológica y afrontamiento	Relaciona la ansiedad con las exigencias académicas y el contexto emocional universitario	En su estudio menciona que altos niveles de ansiedad afectan negativamente el bienestar psicológico y la adaptación académica
----------------------------------	---	--	---	---	---

*Nota.* Elaboración propia con base en la revisión documental de diferentes autores sobre bienestar psicológico y factores psicosociales.

Se evidencia que el bienestar psicológico ha sido abordado desde diversos enfoques teóricos que, aunque parten de perspectivas conceptuales diferentes, coinciden en reconocer que este constructo se relaciona con el funcionamiento positivo del individuo, la satisfacción con la vida y la capacidad de afrontar de manera adaptativa las demandas del entorno. Entre los enfoques predominantes se destacan el modelo eudaimónico, la psicología positiva, el bienestar subjetivo y las perspectivas que articulan el bienestar con la salud mental, la calidad de vida, el rendimiento académico, el estrés y la ansiedad.

Dentro de los referentes revisados, el enfoque eudaimónico se consolida como la perspectiva teórica de mayor influencia, al concebir el bienestar psicológico como el desarrollo de capacidades personales orientadas al crecimiento, la autoaceptación, la autonomía, el propósito de vida y las relaciones positivas. Este modelo, ampliamente sustentado en la literatura, constituye el principal

marco de referencia para comprender la experiencia universitaria, dado que permite analizar cómo los estudiantes construyen recursos internos para afrontar las exigencias académicas y personales.

De manera complementaria, la psicología positiva amplía esta comprensión al destacar el papel de las fortalezas personales, la resiliencia y las emociones positivas como factores que favorecen la adaptación y el desarrollo integral. A su vez, el enfoque del bienestar subjetivo enfatiza la satisfacción con la vida y la percepción de control personal, mientras que las investigaciones recientes incorporan variables como la autoeficacia académica, el apoyo social, la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento como componentes estrechamente vinculados con el bienestar psicológico.

## Tabla 2

### *Matriz de Investigaciones Científicas*

Autor y año	Contexto	Enfoque o marco teórico	Hallazgos principales	Aporte del enfoque psicosocial	Implicación para estudiantes universitarios
Guerrero-Aragón et al. (2023)	Colombia. 340 estudiantes de ciencias de la salud en Bogotá	Bienestar psicológico y habilidades para la vida desde el modelo de Ryff	Los autores encontraron que “la prevalencia del nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de pregrado evaluados fue alta en un 15.59%, moderado en el 79.12%” (p. 1)	Relaciona las habilidades para la vida con factores protectores frente a problemas de salud mental como ansiedad y depresión	Evidencia la importancia de fortalecer habilidades emocionales, sociales y cognitivas en universitarios

---

Isaza Valencia et al. (2025)	Colombia. Revisión sistemática de literatura científica	Enfoque biopsicosocial del estrés académico	El estudio concluyó que “el estrés académico es una respuesta que acompaña al ser humano en los distintos entornos” (p. 344	Integra factores académicos, familiares, sociales e intrapersonales para comprender el estrés universitario	Destaca la necesidad de comprender al estudiante como un ser integral dentro de múltiples contextos
Zapata-Martínez et al. (2024)	Colombia. 137 jóvenes universitarios de Manizales	Enfoque fenomenológico-hermenéutico y psicosocial	Las autoras evidenciaron “el lugar protagónico de la familia como soporte afectivo” (p. 1), además de la importancia de las emociones y redes de apoyo	Comprende la salud mental desde dimensiones familiares, emocionales, sociales y culturales	Resalta la importancia del acompañamiento familiar y emocional como factor protector del bienestar psicológico
Navarro-Obeid et al. (2024)	Colombia. 76 estudiantes universitarios de primer semestre	Salud mental positiva y bienestar psicológico de Ryff	Los resultados evidenciaron niveles medios y altos de bienestar psicológico, especialmente en autoaceptación, relaciones positivas y dominio del entorno	Relaciona el bienestar psicológico con habilidades de afrontamiento, relaciones interpersonales y autonomía	Permite comprender que las relaciones positivas favorecen la adaptación universitaria

---

---

Londoño et al. (2024)	Colombia. 78 estudiantes de ciencias de la salud	Estrés académico y salud mental	Los autores identificaron que la sobrecarga académica, los exámenes y las deficiencias metodológicas aumentan el estrés académico y el agotamiento físico y emocional	Explica cómo las exigencias institucionales afectan el bienestar emocional y psicológico	Evidencia la necesidad de generar estrategias institucionales para disminuir el estrés académico
Umbarila-Gutiérrez e Ibañez Torres (2024)	Colombia. Estudiantes universitarios de medicina	Estrés académico y componentes emocionales	El estudio encontró que los principales factores estresores fueron “la realización de exámenes, las intervenciones en público y la sobrecarga académica” (p. 155)	Relaciona el estrés académico con síntomas emocionales, físicos y conductuales	Destaca la importancia de políticas universitarias orientadas al acompañamiento emocional
Rodríguez Rengifo (2025)	Latinoamérica. Revisión documental de 51 estudios entre 2019 y 2024	Psicología positiva y bienestar subjetivo	Dentro del estudio se establece que la resiliencia y el apoyo social disminuyen síntomas de ansiedad, depresión y estrés académico	Explica que el bienestar psicológico depende de la interacción entre factores	Evidencia la importancia de fortalecer estrategias de afrontamiento y

---

---

				individuales y redes sociales	apoyo social en universitarios
Silva-Ramos et al. (2020)	México. Estudiantes universitarios	Estrés académico	Los autores encontraron que el estrés académico genera agotamiento emocional y afectaciones psicológicas en los estudiantes	Relaciona las exigencias académicas con afectaciones en la salud mental y el bienestar psicológico	Permite comprender el estrés académico como un factor de riesgo en la vida universitaria

---

*Nota.* Elaboración propia con base en la revisión documental de diferentes autores sobre bienestar psicológico y factores psicosociales.

La mayor parte de los estudios fueron publicados entre los años 2023 y 2025, lo que evidencia un creciente interés científico por comprender los factores psicosociales asociados al bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos. En total,

se sistematizaron investigaciones desarrolladas principalmente en Colombia, así como revisiones documentales de alcance regional y estudios realizados en México, lo cual permitió integrar evidencia proveniente de distintos contextos socioculturales y académicos.

En cuanto al contexto de estudio, predominan investigaciones con estudiantes de ciencias de la salud, estudiantes de primer semestre y población universitaria general. Esta tendencia refleja el interés de la literatura por analizar el bienestar psicológico en grupos expuestos a elevadas exigencias académicas y procesos de adaptación particularmente complejos. Asimismo, se observa la inclusión de revisiones sistemáticas y documentales, las cuales aportan una visión más amplia sobre las tendencias regionales y los factores asociados al bienestar psicológico.

Respecto a los enfoques teóricos y metodológicos empleados, se identificó un predominio del modelo de bienestar psicológico de Ryff, la psicología positiva, el enfoque biopsicosocial, el modelo psicosocial y los estudios centrados en estrés académico y salud mental. Esta diversidad de perspectivas confirma que el bienestar psicológico es abordado como un fenómeno multidimensional en el que convergen variables emocionales, cognitivas, sociales y contextuales.

Entre los hallazgos principales reportados por las investigaciones, se observa que los factores protectores más recurrentes son el apoyo social, la resiliencia, las habilidades para la vida, la autoaceptación, las relaciones interpersonales positivas y las estrategias de afrontamiento. En contraste, los factores de riesgo más frecuentes corresponden al estrés académico, la sobrecarga de actividades, la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional. Estos resultados muestran que el bienestar psicológico depende del equilibrio entre recursos personales y demandas del entorno universitario.

En relación con el aporte del enfoque psicosocial, la totalidad de los estudios coincide en reconocer que el bienestar psicológico no puede explicarse exclusivamente desde características individuales, sino que está condicionado por la interacción entre factores académicos, familiares, institucionales y sociales. Las implicaciones para los estudiantes universitarios destacan la necesidad de fortalecer competencias emocionales, consolidar redes de apoyo, promover estrategias de afrontamiento y desarrollar acciones institucionales orientadas a la prevención del estrés académico y la promoción de la salud mental.

### **Tabla 3**

#### *Matriz de Factores Psicosociales Asociados al Bienestar Psicológico*

Autor y año	Contexto	Tipo de factor	Factor psicosocial identificado	Descripción del factor	Relación con el bienestar psicológico
Rodríguez Rengifo (2025)	Latinoamérica. Revisión documental de 51 estudios	Social	Apoyo social	El estudio identificó que el apoyo de amigos, familiares y redes sociales actúa como factor protector frente al estrés académico y emocional	Positiva. Favorece la adaptación universitaria, disminuye ansiedad y fortalece el bienestar psicológico
Zapata-Martínez et al. (2024)	Colombia. 137 jóvenes universitarios	Familiar	Apoyo familiar	Las autoras resaltan “el lugar protagónico de la familia como	Positiva. El acompañamiento familiar fortalece la estabilidad

---

				soporte afectivo” (p. 1), especialmente en situaciones de malestar emocional	emocional y el bienestar psicológico
Navarro-Obeid et al. (2024)	Colombia. 76 estudiantes universitarios	Individual	Autoaceptación	Se relaciona con la valoración positiva de sí mismo y el reconocimiento de capacidades personales	Positiva. Favorece la autoestima, la adaptación y las relaciones interpersonales
Guerrero-Aragón et al. (2023)	Colombia. Estudiantes de ciencias de la salud	Individual	Habilidades para la vida	Incluye habilidades emocionales, cognitivas y sociales necesarias para afrontar situaciones cotidianas y académicas	Positiva. Fortalece el afrontamiento, la toma de decisiones y el bienestar psicológico
Londoño et al. (2024)	Colombia. Estudiantes universitarios de ciencias de la salud	Académico	Estrés académico	Los principales factores estresores fueron la sobrecarga académica, los exámenes y las exigencias institucionales	Negativa. Genera agotamiento emocional, ansiedad y afectaciones psicológicas

---

---

Umbarila-Gutiérrez e Ibañez Torres (2024)	Colombia. Estudiantes universitarios de medicina	Académico	Sobrecarga académica	Se manifiesta mediante cansancio físico, agotamiento emocional y presión por el rendimiento académico	Negativa. Disminuye la estabilidad emocional y afecta el bienestar psicológico
Isaza Valencia et al. (2025)	Colombia. Revisión documental	Individual	Estrategias de afrontamiento	Corresponde a los recursos emocionales y conductuales utilizados para enfrentar situaciones de estrés	Mixta. Dependiendo de las estrategias empleadas, puede favorecer o afectar el bienestar psicológico
Silva-Ramos et al. (2020)	México. Estudiantes universitarios	Académico	Exigencias académicas	Incluye presión por el rendimiento, cumplimiento de actividades y carga de tareas universitarias	Negativa. Incrementa los niveles de estrés y afecta la salud mental
Cuba Sancho et al. (2023)	Perú. Estudiantes universitarios	Social	Relaciones interpersonales	Hace referencia a la calidad de los vínculos sociales y relaciones positivas establecidas en el entorno universitario	Positiva. Favorece el sentido de pertenencia y el bienestar emocional

---

Real-Delor et al. (2025)	Latinoamérica. Estudiantes universitarios	Individual	Resiliencia	Capacidad de afrontar situaciones adversas y adaptarse a las dificultades emocionales y académicas	Positiva. Reduce el impacto del estrés y fortalece el bienestar psicológico
--------------------------	---	------------	-------------	--	---

*Nota.* Elaboración propia con base en la revisión documental de diferentes autores sobre bienestar psicológico y factores psicosociales.

Los factores psicosociales asociados al bienestar psicológico en estudiantes universitarios pueden agruparse en cuatro categorías principales: individuales, sociales, familiares y académicos. Esta clasificación confirma que el bienestar psicológico constituye un fenómeno multidimensional cuya comprensión exige considerar la interacción entre variables personales y condiciones contextuales propias de la experiencia universitaria.

Dentro de los factores sociales, el apoyo social y las relaciones interpersonales positivas aparecen como los elementos protectores más consistentes en la literatura. Los estudios revisados muestran que el acompañamiento de amigos, familiares y redes de apoyo favorece el sentido de pertenencia, reduce los niveles de ansiedad y fortalece la adaptación al entorno universitario. De igual manera, el apoyo familiar se destaca como un recurso fundamental para la estabilidad emocional, especialmente en momentos de estrés o dificultades académicas.

En la categoría de factores individuales sobresalen la autoaceptación, las habilidades para la vida, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. Estas variables contribuyen al desarrollo de competencias emocionales, cognitivas y conductuales que permiten enfrentar de manera más efectiva las exigencias académicas y personales. En particular, la resiliencia y las habilidades para la vida se relacionan con una mayor capacidad de adaptación, mientras que las estrategias de afrontamiento pueden tener efectos positivos o negativos dependiendo de si son activas o evitativas.

En contraste, los factores académicos constituyen la principal fuente de riesgo para el bienestar psicológico. La literatura identifica el estrés académico, la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento y las exigencias institucionales como variables que incrementan el agotamiento emocional, la ansiedad y el malestar psicológico. Estos hallazgos evidencian que las condiciones del entorno educativo pueden afectar significativamente la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes.

Desde una perspectiva regional, los estudios realizados en Colombia otorgan especial relevancia al papel del apoyo familiar, la autoaceptación y el estrés académico, mientras que las investigaciones de México, Perú y revisiones latinoamericanas destacan factores como la resiliencia, el apoyo social y las relaciones interpersonales. A pesar de las particularidades contextuales, existe consenso en que el bienestar psicológico depende del equilibrio entre recursos protectores y demandas del entorno. Estos resultados ratifican la necesidad de que las instituciones de educación superior implementen estrategias integrales de promoción de la salud mental que contemplen simultáneamente los ámbitos individual, familiar, social y académico.

## Discusión de Resultados

El análisis de la literatura científica sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios evidencia que este constructo ha sido abordado desde diversos enfoques teóricos, los cuales coinciden en reconocer su importancia para el desarrollo integral del individuo y su relación con la salud mental (Ryff, 1989; Keyes, 2002). En este sentido, el bienestar psicológico no se comprende únicamente como la ausencia de enfermedad o malestar emocional, sino también como la presencia de condiciones personales, sociales y contextuales que favorecen el funcionamiento positivo y el desarrollo humano.

En concordancia con ello, Vergara Darré (2023) plantea que “la salud mental y el bienestar psicológico influyen en el funcionamiento del ser humano” (p. 2), permitiendo comprender que este componente influye significativamente en ámbitos académicos, sociales y emocionales de la vida universitaria.

Uno de los enfoques más relevantes es el modelo eudaimónico propuesto por Ryff (1989), el cual plantea que el bienestar psicológico se compone de dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito en la vida, la autonomía, el dominio del entorno y las relaciones positivas con los demás. Este enfoque ha sido ampliamente utilizado en estudios con población universitaria, debido a que permite analizar cómo los estudiantes afrontan las exigencias académicas, emocionales y sociales propias de esta etapa.

Frente a ello, se debe resaltar también lo expuesto por Cuba Sancho et al. (2023) quienes señalan que “predomina la visión eudaimónica, caracterizada por rasgos positivos como adecuadas relaciones interpersonales, propósito en la vida, dominio del entorno, autoaceptación,

autonomía y desarrollo personal” (p. 4), destacando la importancia de comprender el bienestar psicológico desde una perspectiva integral y dinámica.

A partir de la literatura revisada, se evidenció que el enfoque predominante en el estudio del bienestar psicológico es el eudaimónico, particularmente a través del modelo propuesto por Ryff (1989), el cual fue el referente teórico más utilizado en las investigaciones analizadas. De manera complementaria, se identificó una presencia importante de la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2001, 2008), así como del continuo de salud mental de Keyes (2002, 2007). En los estudios más recientes se observa, además, una creciente incorporación del enfoque psicosocial, que integra variables individuales, relacionales e institucionales para comprender el bienestar psicológico en el contexto universitario.

En este sentido, también es fundamental mencionar que, uno de los principales hallazgos encontrados al analizar la literatura se basa en el reconocimiento del enfoque psicosocial para comprender el bienestar psicológico, lo cual desde una perspectiva integradora supone un modelo que involucra todos los factores, es decir, no se basa únicamente en uno solo, sino que le da importancia al conglomerado de ellos, dejando en evidencia que las consecuencias de una salud mental favorable o desfavorable reúne un conjuntos de actores sociales, familiares, emocionales y personales.

En este orden de ideas, mediante las matrices diseñadas y la revisión literaria, se logró identificar que el bienestar psicológico guarda una relación directa con la capacidad de adaptación del estudiante frente a las demandas propias de la vida universitaria, especialmente durante los primeros semestres, donde se presentan cambios emocionales, académicos y sociales

significativos, y donde en muchas ocasiones se busca sentirse identificado o pertenecer a un determinado grupo, lo que causa un choque de identidad y puede generar malestar personal.

Entonces, en muchas situaciones, los universitarios deben enfrentarse a nuevas dinámicas de responsabilidad, presión por el rendimiento y procesos de construcción de identidad, lo cual puede generar afectaciones emocionales cuando no existen recursos personales y sociales suficientes para afrontar dichas exigencias, o más aun cuando no hay redes de apoyo fuertes, es decir, no se cuenta con una ayuda estable, que es una situación que cada vez es más frecuente en los estudiantes, dado que deben trabajar y estudiar la mismo tiempo.

Frente a ello, Zapata-Martínez et al. (2024) en su investigación evidencia “el lugar protagónico de la familia como soporte afectivo, así como la necesidad de comprender el cuerpo desde una perspectiva social, que incorpore la dimensión emocional y espiritual, para así aportar a la salud mental” (p. 2) representando así, uno de los principales factores protectores frente al malestar emocional y permitiendo evidenciar que las relaciones familiares y sociales cumplen una función esencial dentro de la estabilidad psicológica de los estudiantes.

De igual manera, el análisis de la literatura permitió establecer que las universidades no solo cumplen una función académica, sino también social y emocional, debido a que el entorno universitario influye directamente en la construcción del bienestar psicológico, dado que las dinámicas institucionales, el acompañamiento psicológico, las relaciones interpersonales y las estrategias de promoción de la salud mental representan elementos fundamentales dentro de la experiencia universitaria, especialmente en contextos latinoamericanos caracterizados por desigualdades sociales y múltiples factores de vulnerabilidad.

Seguidamente, Londoño et al. (2024) identificaron que “la sobrecarga académica, exámenes y deficiencias metodológicas del profesorado” (p. 1) constituyen algunos de los principales factores estresores presentes en la vida universitaria, ya que generan agotamiento físico, ansiedad y desgaste emocional en los estudiantes, representado frustración y en muchas ocasiones deseos de querer abandonar la universidad, y dejando entre ver que es necesario comprender que las exigencias académicas pueden repercutir negativamente en el bienestar psicológico cuando las instituciones no cuentan con estrategias adecuadas de acompañamiento y apoyo emocional. En este sentido:

La revisión de estudios sobre la salud mental en estudiantes universitarios latinoamericanos revela factores diversos que impactan su bienestar psicológico en entornos académicos desafiantes. Las investigaciones destacan cómo variables individuales, sociales y contextuales, la resiliencia, la actividad física, el apoyo social, el sentido de coherencia, la satisfacción con la vida, la calidad de vida y características de la personalidad- interactúan en la configuración de la salud mental en un entorno desafiante y demandante como el universitario. (Rodríguez Rengifo 2025p. 156).

En cuanto a los factores psicosociales identificados con mayor frecuencia, sobresalen el apoyo social, la regulación emocional, la inteligencia emocional, la autoestima, la autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento. Asimismo, el estrés académico, el burnout y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión fueron reportados de manera recurrente como factores de riesgo asociados con niveles más bajos de bienestar psicológico. En el ámbito institucional, el clima universitario, las prácticas educativas y el acompañamiento docente y psicológico también emergieron como variables determinantes en la experiencia de los estudiantes.

Entonces, otro de los hallazgos relevantes encontrados dentro de la literatura revisada corresponde a la importancia de fortalecer habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento como mecanismos protectores frente a situaciones de estrés y presión académica.

De esta forma, se ha profundizado en el análisis del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, incorporando variables como el burnout académico, la autoestima y la educación emocional. Estudios evidencian que el agotamiento académico se relaciona negativamente con el bienestar psicológico, afectando la motivación y el desempeño académico (Estrada López et al., 2018). Asimismo, se ha identificado que niveles adecuados de autoestima favorecen la estabilidad emocional y la percepción de logro personal en los estudiantes (Bustos Changoluisa et al., 2022).

De igual manera, la educación emocional ha sido reconocida como un factor clave en el fortalecimiento del bienestar psicológico, al contribuir al desarrollo de habilidades para la regulación emocional, la adaptación académica y la gestión del estrés (Nogueira, 2020). Estos aportes evidencian que el bienestar psicológico no solo se fundamenta en modelos teóricos clásicos, sino que también se enriquece con investigaciones recientes que integran variables personales y académicas.

Desde una perspectiva más amplia, el enfoque psicosocial permite integrar los aportes de los diferentes modelos teóricos, al considerar que el bienestar psicológico es el resultado de la interacción entre el individuo y su contexto social (Montero, 2004; Bronfenbrenner, 1987). Esto implica que factores como el apoyo social, el clima institucional y las experiencias académicas influyen significativamente en la forma en que los estudiantes perciben su bienestar.

En esta línea, estudios recientes han ampliado la comprensión del bienestar psicológico al relacionarlo con variables como la autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento. Se ha evidenciado que los estudiantes con mayores niveles de bienestar presentan una mayor percepción de competencia y capacidad para enfrentar los retos académicos, lo cual favorece su desempeño y adaptación al entorno universitario (Delgado Villegas, 2022). Asimismo, el uso de estrategias de afrontamiento activas y el desarrollo de competencias emocionales se asocian positivamente con el bienestar, mientras que las estrategias evitativas se relacionan con niveles más bajos de este (Moysén Chimal & Figueroa Mora, 2025).

En este sentido, Guerrero-Aragón et al. (2023) plantean que las habilidades para la vida favorecen el desarrollo emocional y social de los estudiantes universitarios, permitiendo fortalecer procesos de adaptación y bienestar psicológico frente a situaciones de ansiedad, estrés y dificultades académicas. De esta manera, se evidencia que el fortalecimiento de competencias emocionales y sociales constituye un elemento clave dentro de la promoción de la salud mental en el contexto universitario latinoamericano.

En consecuencia, la revisión documental realizada permitió comprender que el bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos constituye un fenómeno multidimensional, influenciado por factores académicos, familiares, sociales e individuales que interactúan constantemente entre sí, donde el enfoque psicosocial permitió reconocer que la salud mental no depende únicamente de características personales, sino también de las condiciones contextuales y relacionales presentes dentro del entorno universitario.

En relación con las diferencias entre Colombia y otros países latinoamericanos, se observó que las investigaciones desarrolladas en Colombia presentan un mayor énfasis en el

análisis de factores asociados al estrés académico, la salud mental y las estrategias institucionales de acompañamiento psicológico. Por su parte, los estudios realizados en países como México, Ecuador y Perú tienden a profundizar en variables como la regulación emocional, la autoeficacia académica, la autoestima y el sentido de vida. No obstante, en todos los contextos revisados se mantiene una coincidencia en reconocer el apoyo social, las relaciones interpersonales y las condiciones del entorno universitario como elementos fundamentales para el bienestar psicológico.

Así mismo, los hallazgos encontrados evidencian la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud mental, el acompañamiento emocional y la construcción de espacios universitarios que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes, especialmente en contextos latinoamericanos caracterizados por múltiples desigualdades y factores de vulnerabilidad.

## Conclusiones

El análisis desarrollado a partir de la revisión de la literatura científica permitió comprender que el bienestar psicológico en estudiantes universitarios constituye un fenómeno complejo, dinámico y de carácter multidimensional, que trasciende la simple ausencia de malestar. En este sentido, se reconoce como un proceso que involucra el desarrollo de capacidades personales, el funcionamiento psicológico positivo y la construcción de sentido en la vida, elementos que resultan fundamentales en una etapa caracterizada por múltiples cambios y exigencias. Los enfoques teóricos abordados, especialmente los propuestos por Ryff y retomados en investigaciones recientes como las de Cuba Sancho et al. (2023), Navarro-Obeid et al. (2024) y Rodríguez Rengifo (2025), coinciden en señalar que el bienestar no puede entenderse desde una perspectiva reduccionista, sino como el resultado de la interacción entre dimensiones individuales, sociales y contextuales, lo cual reafirma su carácter integral.

De igual manera, la revisión permitió identificar que el bienestar psicológico se encuentra estrechamente vinculado con diversos factores psicosociales como la inteligencia emocional, regulación emocional, autoestima, autoeficacia académica y estrategias de afrontamiento, las cuales actúan como recursos personales que favorecen la adaptación a las demandas del entorno académico. No obstante, también se evidenció que factores como el estrés académico, el burnout y la presencia de sintomatología asociada a trastornos mentales pueden afectar negativamente el bienestar, generando dificultades en el desempeño académico y en la estabilidad emocional. En contraste, elementos como el apoyo social, las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia emergen como factores protectores que contribuyen a fortalecer el bienestar y a mitigar los efectos de dichas problemáticas.

En relación con el contexto universitario, se pudo establecer que las condiciones académicas e institucionales desempeñan un papel determinante en la construcción del bienestar psicológico. Aspectos como el clima institucional, la calidad de las prácticas educativas, el estilo de enseñanza y las oportunidades de participación no solo influyen en el rendimiento académico, sino también en la forma en que los estudiantes perciben su experiencia universitaria. De esta manera, entornos educativos que promueven la inclusión, la participación y el acompañamiento favorecen el desarrollo integral del estudiante, mientras que contextos caracterizados por la presión excesiva o la falta de apoyo pueden generar afectaciones en su bienestar.

Desde el enfoque psicosocial, se concluye que el bienestar psicológico debe ser comprendido como el resultado de una interacción constante entre el individuo y su entorno, en la cual confluyen factores personales, sociales, culturales e institucionales. Esta perspectiva permite reconocer la importancia de elementos como el apoyo comunitario, las redes sociales, el sentido de vida y la integración social en la configuración del bienestar, destacando que este no depende únicamente de características individuales, sino también de las condiciones del contexto en el que se desarrolla el estudiante.

Por último, los hallazgos de este estudio permiten afirmar que la promoción del bienestar psicológico en estudiantes universitarios requiere una mirada integral que articule tanto el fortalecimiento de habilidades personales como la transformación de los entornos educativos. En este sentido, se hace necesario el diseño e implementación de estrategias e intervenciones psicosociales orientadas a generar espacios académicos más saludables, inclusivos y participativos, que favorezcan no solo el rendimiento académico, sino también el desarrollo personal, emocional y social de los estudiantes. Esto representa un desafío y, al mismo tiempo,

una oportunidad para las instituciones de educación superior en la construcción de comunidades educativas más conscientes del bienestar y la salud mental.

## Recomendaciones

A partir de la investigación efectuada, se recomienda a las instituciones de educación superior fortalecer estrategias de promoción de la salud mental y bienestar psicológico mediante programas de acompañamiento emocional, orientación psicológica y actividades orientadas al fortalecimiento de habilidades para la vida, especialmente en estudiantes que presentan mayores dificultades de adaptación al contexto universitario.

De igual forma, resulta necesario que se tengan en cuenta acciones preventivas frente al estrés académico y la sobrecarga de actividades, promoviendo ambientes educativos saludables que favorezcan el equilibrio emocional, las relaciones interpersonales positivas y la construcción de redes de apoyo dentro de la comunidad universitaria, todo a partir del área de bienestar universitario, de modo que se contribuya significativamente en la salud mental de cada joven.

Se recomienda que las instituciones de educación superior establezcan protocolos y rutas de atención claramente definidos para la identificación, remisión y seguimiento de estudiantes que presenten factores de riesgo o manifestaciones de malestar psicológico. La existencia de procedimientos institucionales estructurados facilita la atención oportuna y la articulación con servicios especializados de apoyo.

De igual manera, se sugiere implementar procesos periódicos de tamizaje en salud mental que permitan identificar de forma temprana factores de riesgo asociados con estrés académico, ansiedad, depresión, burnout y otras condiciones que puedan afectar el bienestar psicológico. Esta información puede orientar el diseño de actividades preventivas y de intervención ajustadas a las necesidades de la población estudiantil.

Adicionalmente, se recomienda fortalecer la difusión y accesibilidad de los servicios de psicología universitarios, de manera que los estudiantes conozcan oportunamente los recursos institucionales disponibles y puedan acceder a ellos de forma confidencial y oportuna. La promoción activa de estos servicios contribuye a disminuir barreras de acceso y a fomentar la búsqueda de apoyo psicológico.

Así mismo, se recomienda que esta investigación se la base para continuar desarrollando trabajos relacionadas con el bienestar psicológico desde enfoques psicosociales integradores, que permitan analizar de manera conjunta factores individuales, familiares, sociales y académicos, debido a que gran parte de la literatura revisada aborda estas variables de forma aislada, limitando una comprensión más amplia del fenómeno, que si bien es importante, también resulta fundamental analizar el conglomerado de estas.

Finalmente, se recomienda fortalecer espacios institucionales orientados al desarrollo de competencias emocionales, estrategias de afrontamiento y resiliencia, debido a que estos factores actúan como elementos protectores frente a situaciones de ansiedad, estrés y malestar psicológico presentes dentro de la vida universitaria.

### Referencias Bibliográficas

- Alcántara Santuario, A., & Villa Lever, L. (2014). *Desigualdad social y educación superior*. Universidades, (59), 4–8. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37332547002>
- Barrio Luquero, D. (2022). *Bienestar psicológico, apoyo social percibido, compromiso académico y resiliencia en estudiantes universitarios en España* [Trabajo de maestría, Universidad Europea]. Universidad Europea.
- Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A. L., Peterson Elías, P. M., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31–48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Benatuil, D. (2016). *El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa*. *Psicodebate*, 3, 43–58.
- Bustos Changoluisa, K. S., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 4121–4135. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4121](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121)
- Carranza, R., Mamani-Benito, O., Turpo-Chaparro, J., & Farfán-Solís, R. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(27). <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2046>

Carrillo Zafra, G. V., & Rangel Morales, M. (2023). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cúcuta*.

Chau, C., & Saravia, J. C. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269–284.  
<https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106>

Cuba Sancho, J. M., Castillo-Parra, H., Huamán-Campos, K., & Colquehuanca-Quispe, J. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26).  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100104&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100104&script=sci_arttext)

De Souza-Martins, R., & Figueroa-Ángel, V. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: una revisión sistemática prepandemia. *Actualidades Investigativas en Educación*, 23(1), 1–28.  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-47032023000100024&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-47032023000100024&script=sci_arttext)

Delgado Villegas, F. C. R. (2022). *Bienestar psicológico y autoeficacia académica en estudiantes universitarios de Lima, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN.  
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33164>

Estrada López, H. H., De la Cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Pérez Maldonado, J., & Cáceres Martelo, A. M. (2018). *Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. *Revista Espacios*, 39(15), 7.

- Guerrero-Aragón, S., López-Medina, I., & Hernández-Castillo, D. (2023). *Bienestar psicológico y habilidades para la vida en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. *Revista Cuidarte*, 14(2), 1–15.
- Isaza Valencia, L., García, M., & Torres, J. (2025). *Estrés académico y bienestar psicológico: una revisión sistemática desde el enfoque biopsicosocial*. *Revista de Psicología y Educación*, 20(2), 340–356.
- Londoño, D., Ramírez, M., & Cardona, S. (2024). *Estrés académico en estudiantes universitarios colombianos*. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 14(1), 1–12.  
[https://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072024000124010&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072024000124010&script=sci_arttext)
- Merino Farias, E. J. (2025). *La ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(36), 128–139.  
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.905>
- Merino Farias, S. (2025). *La ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(37).  
<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1833>
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós.

- Moysén Chimal, A., & Figueroa Mora, D. E. (2025). Bienestar psicológico explicado a través de las competencias emocionales y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista RedCA*, 8(22), 1–15. <https://doi.org/10.36677/redca.v8i22.26355>
- Navarro-Obeid, L., Martínez, J., & Pérez, M. (2024). *Salud mental positiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Corporación Universitaria del Caribe – CECAR. <https://repositorio.cecar.edu.co/bitstreams/96d918fa-3b99-4f56-9d54-d38da9c920f8/download>
- Pilco-Guadalupe, G. A., & Sarmiento Benavides, A. S. (2025). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 54(2), e025063686.
- Real-Delor, R. E., Mendoza-Melgar, J. G., Inchausty-Beltrán, V. H., Guevara-Tirado, A., Siqueira-da Silva, Y., Nunes-de Almeida, M., Ávalos-Bareiro, M. B., & Nascimento-de Medeiros, G. (2026). Salud mental y satisfacción con la vida de estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2024 y 2025. *Universidad y Salud*, 28(2), e9735. <https://doi.org/10.22267/rus.262802.9735>
- Rodríguez Rengifo, D. (2025). *Factores psicosociales asociados al bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. (Artículo de investigación).
- Rodríguez Rengifo, J. C. (2025). Salud mental y factores de bienestar subjetivo en estudiantes universitarios latinoamericanos: un estudio documental. *Cultura y Droga*, 30(39), 151–173. <https://doi.org/10.17151/culdr.2025.30.39.8>

- 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.
- Sánchez Orozco, I. P., & Solano Lamadrid, D. (2025). *Bienestar psicológico, estrés y apoyo social en estudiantes de pregrado de la Universidad de la Costa, en la ciudad de Barranquilla* [Tesis de maestría, Universidad de la Costa]. Universidad de la Costa.
- Sánchez Orozco, L., & Solano Lamadrid, J. (2025). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. (Artículo académico).
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Umbarila-Gutiérrez, J., & Ibañez Torres, L. (2024). *Estrés académico y sus componentes emocionales en estudiantes universitarios de medicina*. *Enfermería en Formación*, 5(1), 150–162. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/1408>
- Véliz-Castro, T., Alcívar, E., Zavala, A., & Valero-Cedeño, N. (2025). Factores asociados a la salud emocional de estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: una revisión de alcance. *Revista GICOS*, 10(3), 115–127.
- Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso*. *Revista Iberoamericana para*

la Investigación y el Desarrollo Educativo, 13(26), e438.

<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

Vergara Darré, M. V. (2023). *Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Revista Científica Ciencias de la Salud, 5, e5113.

<https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>

Zapata-Martínez, L. F., Gómez-Ramírez, O. J., & Ramírez-Gómez, C. A. (2024). *Salud mental en jóvenes universitarios: una comprensión desde las narrativas y experiencias subjetivas*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 22(2), 1–24.

<https://revistaumanizales.cinde.org.co/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/6640/1287>