Bienestar mental y éxito académico, su vínculo en estudiantes universitarios

Mental well-being and academic success: exploring the connection in university students

Este es un documento de acceso abierto bajo la licencia Creative Commons 4.0 Atribución-No Comercial (CC BY-NC 4.0 Internacional)

Jaime Ramírez Chávez
Postdoctorado en Investigación Educativa
Universidad Pedagógica de Durango, Durango
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6085-0934
Correo electrónico: jaime.ramirez.chavez.18@gmail.com

Recepción: 21/10/2024
Aceptación: 16/01/2025

DOI: https://doi.org/10.53436/A9L5cr03

D'Perspectivas Siglo XXI, Volumen 12, Número 23, Año 2025. Enero-Junio

Resumen

El estudio se enfocó en explorar la relación entre el bienestar mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, motivado por la observación de deficiencias escolares asociadas a problemas emocionales. Para la recopilación de datos, se utilizó una encuesta semiestructurada aplicada a una muestra de 101 estudiantes de la Universidad Tecnológica de La Laguna, Durango. Los análisis estadísticos incluyeron la evaluación de la consistencia interna del instrumento mediante el alfa de Cronbach, estadísticas descriptivas, análisis factorial exploratorio y correlaciones. Los resultados indicaron una relación significativa entre el bienestar mental y el desempeño académico: los estudiantes con un nivel elevado de bienestar mental tendieron a obtener un rendimiento académico superior en comparación con aquellos que enfrentaban dificultades emocionales. En conclusión, los hallazgos destacan la importancia de promover el bienestar psicológico de los universitarios como un factor crucial para mejorar su aprovechamiento. Se recomienda implementar intervenciones y programas de apoyo psicológico que favorezcan el bienestar estudiantil y potencien el éxito educativo. Lo anterior tiene implicaciones relevantes para el diseño de políticas y prácticas educativas que integren el cuidado de la salud mental en el contexto universitario.

Palabras clave: Bienestar mental, rendimiento académico, educación.

Abstract

The study focused on exploring the relationship between mental well-being and academic performance in university students, motivated by the observation of school deficiencies associated

with emotional problems. For data collection, a semi-structured survey was used applied to a sample of 101 students from the Technological University of La Laguna, Durango. Statistical analyzes included the evaluation of the internal consistency of the instrument using Cronbach's alpha, descriptive statistics, exploratory factor analysis and correlations. The results indicated a significant relationship between mental well-being and academic performance: students with a high level of mental well-being tended to achieve higher academic performance compared to those who faced emotional difficulties. In conclusion, the findings highlight the importance of promoting the psychological well-being of university students as a crucial factor to improve their achievement. It is recommended to implement interventions and psychological support programs that promote student well-being and enhance educational success. The above has relevant implications for the design of educational policies and practices that integrate mental health care in the university context.

Keywords: Mental health, academic performance, education.

1. Introducción

El bienestar mental y el rendimiento académico son temas de creciente interés en el ámbito educativo, particularmente en el contexto universitario. Diversos estudios han demostrado que problemas emocionales como la ansiedad y la depresión pueden afectar negativamente el desempeño académico, limitando la capacidad de los estudiantes para concentrarse, retener información y participar activamente en su aprendizaje (Arboccó, 2016; García Álvarez *et al*., 2020). Este artículo analiza las perspectivas teóricas y empíricas sobre la relación entre estas variables y examina cómo las dinámicas emocionales influyen en el proceso educativo. Para alcanzar este objetivo, se aplicó una encuesta semiestructurada cuyos resultados se analizaron mediante estadísticos de análisis factorial, descriptivos y correlaciones, lo que permitió identificar patrones clave en la interacción entre emociones y desempeño académico.

Martínez *et al*. (2021) señalan que las mujeres con discapacidad enfrentan desafíos adicionales relacionados con el estrés, la discriminación, el aislamiento y eventos traumáticos, lo que repercute en su bienestar emocional. Además, la baja autoestima es un factor recurrente que puede derivar en trastornos como la ansiedad y la depresión, por eso subraya la importancia del autocuidado y la autocomprensión para mejorar la calidad de vida. Este problema no es exclusivo de las mujeres con discapacidad; la adolescencia también representa una etapa de alta vulnerabilidad emocional.

En el contexto educativo, la psicología desempeña un papel esencial en la comprensión y manejo de los problemas emocionales. Vidal y Toro-Huerta (2018) destacan que el aumento de casos de estrés, ansiedad y ataques de pánico en adolescentes pone de manifiesto la necesidad de que los docentes adopten estrategias efectivas de manejo del comportamiento y apoyo emocional. La autoestima, estrechamente vinculada al rendimiento académico, ha sido objeto de numerosos estudios; Woolfolk (1999) demostró que estudiantes con alta autoestima tienden a tener un mejor desempeño académico y muestran actitudes más positivas en el entorno escolar, lo que sugiere que el fortalecimiento de esa debe ser una prioridad en los programas educativos.

Por otro lado, el bienestar psicológico y emocional son fundamentales para el desarrollo de individuos saludables y funcionales; Oramas *et al*. (2024) lo definen como un estado de equilibrio que abarca salud emocional, autonomía y crecimiento personal, para Vielma Rangel y Alonso (2010) se compone de dimensiones como la autoaceptación, relaciones interpersonales positivas, propósito en la vida y dominio del entorno, factores esenciales para la adaptación y el manejo de situaciones de estrés.

El rendimiento académico, tema central en el ámbito educativo, depende no solo de la adquisición de conocimientos, también intervienen componentes emocionales, sociales y de gestión educativa. Lamas (2015), González (2003) y Jiménez y López (2009) identifican elementos clave que influyen en el aprovechamiento en diversos contextos. Ruz (2018) resalta la importancia de las evaluaciones del aprendizaje como herramienta para equilibrar la enseñanza, subrayando la necesidad de estrategias que promuevan la evaluación para el aprendizaje como medio para mejorar el rendimiento escolar.

Desde la perspectiva de la gestión educativa, Vidal *et al*., (2008) analizan cómo las prácticas administrativas pueden impactar la calidad educativa; proponen encontrar un equilibrio entre las metas institucionales y la misión educativa para elevar los estándares académicos, pero la educación emocional también se perfila como una herramienta clave. Castañeda *et al*. (2017) argumentan que el desarrollo de competencias como la concentración, el autocontrol y la empatía tienen influencia positiva en el rendimiento académico, para Gutiérrez *et al*. (2007) una autoevaluación positiva refuerza lo refuerza, mientras que la falta de confianza limita el logro de objetivos.

Por otro lado, Larrauri (2009) aborda el fracaso escolar desde una perspectiva multifactorial, señalan que no solo depende del estudiante, sino también de cuestiones familiares, institucionales y de políticas educativas. Estos autores recomiendan abordar aspectos como hábitos de estudio, motivación, clima escolar y condiciones socioeconómicas para enfrentar esta problemática. En cuanto a la tecnología, Palacios *et al*. (2021) destacan la importancia de desarrollar competencias digitales que transformen la experiencia de aprendizaje, haciéndola más interactiva y efectiva.

1.1. Bienestar mental en estudiantes universitarios

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define el bienestar mental como un estado en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones cotidianas, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. En el ámbito universitario, ese bienestar puede verse afectado por el estrés académico, la presión por el rendimiento y la transición hacia la vida adulta.

Rojas y Elioref (2024), Ballester *et al*. (2022) y Vidal y Toro (2018) han demostrado que la prevalencia de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión, es elevada entre los universitarios, y que estos no solo impactan el bienestar emocional, sino que también repercuten directamente en el rendimiento académico. López (2005) señala que los estudiantes con altos niveles de estrés y ansiedad enfrentan dificultades para concentrarse, tomar decisiones y completar tareas de forma efectiva.

1.2. Rendimiento académico y factores determinantes

El rendimiento académico se refiere al nivel de éxito que los estudiantes tienen en sus estudios, medido generalmente a través de calificaciones, logros en pruebas estandarizadas y otros indicadores de desempeño educativo. Obispo *et al*., (2023) afirman que no depende únicamente de la capacidad cognitiva de los estudiantes, sino que está influido por factores emocionales, sociales y familiares. La autoestima y la autoconfianza, por ejemplo, desempeñan un papel crucial, ya que los estudiantes que confían en sus habilidades tienden a ser más persistentes y resilientes frente a los desafíos educativos.

1.3. Relación entre bienestar mental y rendimiento académico

La interacción entre bienestar mental y rendimiento académico es compleja y bidireccional; por otro lado, si el primero está deteriorado, puede llevar a un bajo desempeño escolar, el fracaso académico también puede desencadenar problemas emocionales. Estudios longitudinales evidencian que los estudiantes con altos niveles de ansiedad y depresión tienen mayores probabilidades de abandonar sus estudios, por eso destacan la urgencia de implementar intervenciones preventivas y estrategias de apoyo que aborden ambos aspectos (Bisquerra, 2011).

Por lo anterior, este artículo resalta la importancia de considerar el bienestar mental como un elemento esencial para el éxito académico en la educación universitaria. La revisión de la literatura confirma una relación significativa entre ambas dimensiones, lo que subraya la necesidad de diseñar estrategias integrales que fomenten tanto la salud emocional como el rendimiento académico. Futuros estudios deberían enfocarse en el desarrollo e implementación de programas de intervención que aborden estas áreas de manera conjunta, y promuevan entornos educativos inclusivos y saludables.

2. Método

Se adoptó un enfoque cuantitativo para investigar la relación entre el bienestar mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, se utilizaron encuestas estructuradas como principal instrumento de recolección de datos. Estas se aplicaron a una muestra representativa de estudiantes provenientes de la Universidad Tecnológica de la Laguna, lo que permitió recopilar información sobre bienestar emocional, niveles de ansiedad, depresión y desempeño académico. Los datos obtenidos se fundamentaron en escalas validadas según las guías metodológicas de Cohen *et al*. (2002), para garantizar su confiabilidad y validez. Al abarcar una variedad de contextos institucionales, los resultados ofrecen una perspectiva más amplia y enriquecida sobre la interacción entre las variables estudiadas.

2.1. Instrumentos

Las encuestas incluyeron escalas estandarizadas validadas, como la Escala de Ansiedad de Beck y el Cuestionario de Salud General de Senarri Azcurra, que permiten medir de manera precisa los constructos de bienestar mental (Beck *et al*., 1988; Serrani, 2015). Además, se llevaron a cabo

entrevistas semiestructuradas que evaluaron las percepciones de los estudiantes sobre los factores que afectan su bienestar mental y académico, incluyendo situaciones específicas que generan ansiedad o estrés y estrategias utilizadas para enfrentarlas. Para garantizar la fiabilidad de las escalas utilizadas en las encuestas se calculó el coeficiente alfa de Cronbach, del que se obtuvieron valores superiores a 0.70, lo que indica una alta consistencia interna.

2.2. Análisis de datos

Los datos recolectados fueron analizados mediante estadística descriptiva para caracterizar las variables demográficas y los niveles de bienestar mental de la muestra. A continuación, se realizó un análisis factorial exploratorio con el propósito de identificar las dimensiones subyacentes de los constructos evaluados y validar la estructura de las escalas empleadas.

También se llevaron a cabo correlaciones bivariadas para explorar la relación entre el bienestar mental y el rendimiento académico. Para garantizar la precisión de los análisis, se utilizaron las herramientas estadísticas SPSS y R, lo que asegura la robustez y validez de los resultados (Bryman, 2016). Este enfoque metodológico facilita una comprensión más profunda de la interacción entre el bienestar mental y el desempeño académico, así se establece una base sólida para investigaciones futuras y aplicaciones prácticas en el ámbito educativo.

2.3. Participantes

En esta investigación participaron 101 estudiantes de la Universidad Tecnológica de la Laguna Durango, ubicada en el Ejido Las Cuevas, Lerdo, Durango, durante el ciclo escolar 2023-2024. Del total de participantes, 53 (52.5 %) eran hombres y 48 (47.5 %) mujeres, con edades entre 18 y 25 años ($M = 21.3$, $DE = 2.3$). La muestra fue seleccionada mediante un criterio aleatorio, garantizando que todos los estudiantes de la población tuvieran la misma probabilidad de ser incluidos. Además, se consideraron participantes de diferentes programas académicos, para asegurar una representación equitativa dentro de la muestra.

2.4. Procedimiento

El Comité de Ética del Instituto Tecnológico de Sonora aprobó la realización de la investigación. Luego, se envió la invitación a las autoridades de la Universidad Tecnológica de la Laguna para que participaran en el estudio. Solo se incluyeron aquellos estudiantes que firmaron el consentimiento informado, a quienes se les explicó detalladamente el proyecto y la naturaleza de su participación voluntaria. Se garantizó la confidencialidad tanto para los padres y tutores como para los estudiantes participantes.

3. Resultados

3.1. Análisis Factorial Exploratorio (AFE)

Los resultados presentados en la Tabla 1 indican que elementos como la comprensión por parte de seres queridos, la necesidad de asistir a terapia psicológica, sentir apoyo y afecto de familiares y

amigos, integración en un grupo social, así como la confianza en la capacidad para tomar decisiones propias, tienen altas cargas factoriales, con valores de 0.73, 0.77 y 0.75, respectivamente.

Tabla 1

Sentimiento de pertenencia

Sentimiento de pertenencia	Factor	Variable latente	Nivel
SM1 Me siento comprendido por mis padres y amigos	0.73	Bienestar mental	Aceptable
SM4 Necesidad de asistir a terapia psicológica	0.77	Bienestar mental	Aceptable
SM5 Me siento querido por mis amigos y mi familia	0.75	Bienestar mental	Aceptable
SM9 Me siento parte de mi grupo social	0.63	Bienestar mental	Regular
SM10 Me siento seguro de tomar mis propias decisiones	0.56	Bienestar mental	Regular
RA2 Mis padres se preocupan por mi aprendizaje	0.65	Rendimiento académico	Regular

Fuente: Elaboración propia

Los datos presentados en la Tabla 2 muestran que la confianza al expresar sentimientos, responder preguntas frente a sus compañeros, compartir opiniones en clase y participar en actividades escolares están asociadas con altas cargas factoriales en este rubro, con valores de 0.72 y 0.84, respectivamente.

Tabla 2

Autoconfianza ante los demás

Confianza en mí mismo ante los demás	Factor	Variable latente	Nivel
SM6 Me gusta expresar mis sentimientos	0.56	Bienestar mental	Regular
RA5 Tengo la confianza de responder una pregunta frente a mis compañeros de clase	0.72	Rendimiento académico	Aceptable
RA8 Me gusta expresar mi opinión en clase	0.84	Rendimiento académico	Bueno
RA9 Me gustar participar activamente en las actividades de clase	0.65	Rendimiento académico	Regular

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 3 revela que la preocupación por la salud emocional, el deseo de aprender y el agrado por las actividades de aprendizaje impartidas por sus profesores presentan altas cargas factoriales aquí, alcanzando un valor de 0.84.

Tabla 3

Interés estudiantil

Factor de interés estudiantil	Factor	Variable latente	Nivel
SM3 Me preocupo por mi salud emocional	0.52	Bienestar mental	Regular
RA11 Siente deseos de aprender	0.61	Rendimiento académico	Regular
RA12 Me gustan las actividades de aprendizaje de mis profesores	0.84	Rendimiento académico	Bueno

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 4 destaca que la necesidad de asistir a terapia psicológica, la preocupación por la salud emocional y el sentimiento de tristeza sin razón aparente tienen altas cargas factoriales, los valores son de 0.71 y 0.73, respectivamente.

Tabla 4

Problemas emocionales

Factor emocional	Factor	Variable latente	Nivel
SM2 Siento la necesidad de asistir a terapia psicológica	0.71	Bienestar mental	Aceptable
SM3 Me preocupo por mi salud emocional	0.52	Bienestar mental	Regular
SM11 Me siento triste sin razón alguna	0.73	Bienestar mental	Aceptable

Fuente: Elaboración propia

3.2. Estadísticos descriptivos de frecuencias

En la Tabla 5 se observa que los participantes se sienten, en general, comprendidos y queridos por sus seres cercanos, y que muestran preocupación tanto por su bienestar mental como por su apariencia física. Además, los encuestados expresan satisfacción con su personalidad y el cuidado de su bienestar corporal, lo que les permite sentirse integrados en un grupo social y les otorga la confianza necesaria para tomar decisiones de manera autónoma.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de Bienestar mental

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
S M4	101	1	5	4.11	0.989
S M10	101	1	5	4.09	1.021
S M5	101	1	5	4.03	1.034
S M7	101	1	5	4.00	1.140
S M1	101	1	5	3.99	1.015
S M8	101	1	5	3.98	1.020
S M3	101	1	5	3.91	1.059
S M9	101	1	5	3.77	1.199
S M6	101	1	5	3.34	1.314
S M2	101	1	5	3.18	1.403
S M11	101	1	5	3.10	1.323
S M12	101	z1	5	2.99	1.439
N válido (por lista)	101				

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 6 se aprecia que los participantes se sienten satisfechos con su rendimiento académico, lo cual refleja una preocupación activa por su aprendizaje. Demuestran un notable interés en los proyectos escolares y en el proceso de adquisición de conocimientos. Además, muestran confianza al responder preguntas ante sus compañeros y al participar de manera activa en las clases, considerándose capaces de realizar diversas actividades académicas. Sin embargo, también expresan algunas inquietudes, en particular, sienten miedo a equivocarse y muestran una falta de interés por estudiar fuera del horario escolar. Esto sugiere la necesidad de abordar estos aspectos, con el fin de crear un ambiente de aprendizaje más positivo y motivador que favorezca su desarrollo académico y emocional.

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de Rendimiento Académico

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
R A11	101	1	5	4.32	0.824
R A2	101	1	5	4.26	0.879
R A6	101	2	5	4.19	0.821

R A12	101	1	5	4.08	0.935
R A1	101	1	5	4.01	1.054
R A4	101	1	5	3.95	1.023
R A5	101	1	5	3.83	1.105
R A9	101	1	5	3.60	1.158
R A10	101	1	5	3.54	0.995
R A8	101	1	5	3.46	1.145
R A7	101	1	5	3.44	1.360
R A3	101	1	5	2.83	1.233
N válido (por lista)	101				

Fuente: Elaboración propia

3.3. Estadística descriptiva de frecuencias

La Tabla 7 muestra que el 8.9 % de los participantes considera que su bienestar mental es muy alto, mientras que el 26.7 % lo percibe como alto; por otro lado, el 45.5 % reporta un nivel promedio, y el 13.9 % indica que es bajo. Finalmente, el 5 % de los estudiantes señala que es muy bajo.

Tabla 7

Estadística descriptiva Bienestar mental de frecuencias agrupada

Salud_mental1 (Agrupada)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bajo	5	5.0	5.0	5.0
	Bajo	14	13.9	13.9	18.8
	Promedio	46	45.5	45.5	64.4
	Alto	27	26.7	26.7	91.1
	Muy alto	9	8.9	8.9	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

La tabla 8 exhibe que el 18.8 % de los estudiantes perciben su rendimiento académico como muy alto, mientras que un 47.7 % lo califica como alto. Asimismo, el 25.7 % de los encuestados lo considera promedio. En contraste, un 5.9 % asegura que su nivel de rendimiento académico es bajo, y un 2 % de los estudiantes lo evalúa como muy bajo. Estos resultados reflejan una variabilidad en la percepción del rendimiento académico entre los participantes, indicando áreas que podrían requerir atención o intervención.

Tabla 8

Estadística descriptiva Rendimiento Académico de frecuencias agrupada

Rendimiento_académico1 (Agrupada)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bajo	2	2.0	2.0	2.0
	Bajo	6	5.9	5.9	7.9
	Promedio	26	25.7	25.7	33.7
	Alto	48	47.5	47.5	81.2
	Muy alto	19	18.8	18.8	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

3.4. Correlaciones

El valor estadístico r de Pearson es de .634, lo cual implica que esta correlación es moderadamente alta. Por lo que se puede afirmar con un 99 % de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la variable familia y el rendimiento académico, porque el valor del Sig (bilateral) es de .000, que se encuentra por debajo del .01 requerido (ver Tabla 9).

Tabla 9

Correlaciones

Correlaciones			
		Salud_ mental1	Rendimiento_ academico1
Salud_ mental1	Correlación de Pearson	1	.634**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	101	101
Rendimiento_ academico1	Correlación de Pearson	.634**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	101	101

Fuente: Elaboración propia
Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

4. Discusión

Los resultados derivados del análisis descriptivo agrupado (ver Tabla 8) indican que la mayoría de los estudiantes perciben su rendimiento académico como alto o muy alto, lo que sugiere una actitud positiva hacia el aprendizaje y una autovaloración favorable en términos de logros educativos. Esta

tendencia coincide con las investigaciones de Ryan y Deci (2000), quienes plantean que una alta motivación intrínseca está relacionada con una percepción positiva del rendimiento académico. Asimismo, se observó que los estudiantes que muestran mayor interés de aprender y participar activamente en proyectos escolares son aquellos que tienen una actitud más positiva hacia su rendimiento, lo que se alinea con los hallazgos de Reeve (2013) y Torres y Botero (2021), quienes destacan la importancia del compromiso activo en el aula como predictor del éxito académico.

A pesar de estos resultados positivos, es importante señalar que una parte significativa de los estudiantes expresó miedo a equivocarse y falta de interés por estudiar fuera del horario escolar. Estos aspectos reflejan posibles obstáculos en el aprendizaje que podrían estar vinculados a la ansiedad académica, la cual, según Pekrun *et al.* (2002), puede limitar el rendimiento de los estudiantes al afectar su motivación y disposición para involucrarse en actividades educativas más allá del aula. Además, las bajas cargas factoriales en aspectos relacionados con la autoconfianza y la expresión de sentimientos sugieren la necesidad de fortalecer el apoyo emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales, lo que podría contribuir a un entorno educativo más inclusivo y seguro (Zins *et al*., 2004; Miranda *et al*., 2012).

Otro aspecto relevante es la percepción que tienen los estudiantes sobre su salud mental y emocional (Huarcaya, 2020; Rodríguez, 2007). Como se evidenció en los resultados, una proporción considerable siente la necesidad de recibir apoyo psicológico, lo que indica la importancia de integrar programas de apoyo socioemocional en las instituciones educativas. Esta necesidad ha sido subrayada por autores como Salami (2010) y Posada (2013), quienes afirman que el bienestar emocional de los estudiantes tiene un impacto directo en su rendimiento académico y comportamiento en el aula. En consecuencia, las instituciones deben considerar el desarrollo de estrategias integrales que fomenten la salud mental, ya que esto no solo beneficiará el rendimiento académico, sino también la calidad de vida de los estudiantes.

Finalmente, los datos sugieren que la percepción de pertenencia y el apoyo de seres queridos juegan un papel crucial en la autovaloración de los estudiantes y su desempeño escolar. Esta relación positiva coincide con las conclusiones de Goodenow (1993), quien señala que un sentido de pertenencia y apoyo en el entorno educativo se asocia con mayores niveles de motivación y participación activa en el aprendizaje. Por lo tanto, fortalecer las redes de apoyo tanto en el hogar como en la escuela es esencial para fomentar una experiencia educativa más completa y positiva.

Una de las principales fortalezas de este estudio radica en el enfoque integral que se dio al considerar tanto aspectos académicos como socioemocionales en la evaluación del rendimiento y bienestar de los estudiantes. La inclusión de herramientas validadas para la recolección de datos permitió obtener resultados confiables y facilitar comparaciones con estudios previos en la literatura. Además, el análisis estadístico aplicado (incluyendo técnicas de correlación y análisis factorial exploratorio) proporcionó una visión más profunda de los elementos que influyen en el rendimiento académico, asegurando una interpretación robusta de los datos.

A pesar de las fortalezas mencionadas, el estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse. En primer lugar, el uso de un diseño transversal impide establecer relaciones causales

entre las variables estudiadas, se limita a identificar asociaciones. Además, la muestra se centró en una única institución educativa, lo que puede restringir la generalización de los resultados a otros contextos. También se debe considerar que las respuestas obtenidas se basan en autoinformes, lo que puede estar sujeto a sesgos de deseabilidad social. Para futuros estudios, sería beneficioso aplicar diseños longitudinales y ampliar la muestra a diferentes tipos de instituciones educativas para validar y extender estos hallazgos.

5. Conclusiones

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que existe una conexión significativa entre ambas variables, donde una salud mental positiva se traduce en un mejor desempeño académico. Esta relación puede explicarse por el impacto del bienestar emocional en factores como la concentración, la motivación y el manejo del estrés, lo cual implica que promover la salud mental no solo beneficia al individuo, sino también al entorno académico en su conjunto.

A partir de los hallazgos, se concluye que la integración de programas psicológicos y estrategias educativas que fomenten el bienestar emocional resulta fundamental para potenciar el rendimiento académico. Además, se identificaron otros factores relacionados, como el apoyo social y la autoestima, que también influyen positivamente en el éxito académico. Esto implica que las instituciones educativas deben adoptar un enfoque holístico que aborde tanto el desarrollo cognitivo como el emocional de los estudiantes.

En un plano más amplio, se destaca la necesidad de investigaciones futuras que exploren más a fondo estas relaciones en diferentes contextos educativos, así como la aplicación de diseños longitudinales para identificar causalidades. Estas acciones contribuirán a generar un conocimiento más sólido y a implementar soluciones que mejoren la experiencia educativa y el bienestar integral de los estudiantes.

Referencias

Arboccó de los Heros, M. (2016). Neurociencias, educación y salud mental. *Propósitos y representaciones, 4*(1), pp. 327-362. https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.92

Ballester-Martínez, O., Baños, R., y Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 22*(2), pp. 62-84. https://doi.org/10.6018/cpd.465781

Beck, A., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., y Erbaugh, M. (2025). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*(6), pp. 561-571. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brower.

Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford University Press.

Castañeda, Y., Betancur, J., Salazar, N., y Mora, A. (2017). Bienestar laboral y salud mental en las organizaciones. *Revista Electrónica Psyconex, 9*(14), pp. 1–13. https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328547

Cohen, L., Manion, L., y Morrison, K. (2002). *Research methods in education* (5th ed.). Routledge Falmer.

García, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J. F., y Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 39*(2), pp.182-190. https://hdl.handle.net/20.500.12442/6341

González-Pienda, J. (2003). El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e educación, 8*(7), pp. 1138-1663. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6952/?sequence=1

Goodenow, C. (1993). Classroom belonging among early adolescent students: Relationships to motivation and achievement. *Journal of Early Adolescence, 13*(1), pp. 21-43. https://doi.org/10.1177/0272431693013001002

Gutiérrez-Saldaña, P., Camacho-Calderón, N., y Martínez-Martínez, M. L. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. *Atención primaria, 39*(11), pp. 597-603. https://doi.org/10.1157/13112196

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública, 37*(2), pp. 327-334. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419

Jiménez, M., y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología, 41*(1), pp. 69-79. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342009000100006&script=sci_abstract&tlng=es

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones, 3*(1), pp. 313–386. https://doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74

Larrauri, R. (2009). Ecosistema educativo y fracaso escolar. *Revista Iberoamericana de educación, 49*(4), pp. 1-9. https://doi.org/10.35362/rie4942086

López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19*(3), pp. 153-167. https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf

Martínez, P., Jiménez-Molina, Á., Mac-Ginty, S., Martínez, V., y Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión con alcance con meta-análisis. *Terapia psicológica, 39*(3), pp. 405-426. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405

Miranda, M., Christello, V., Portella, J., Roggia, D., Stein, D., y Miritz, A. (2012). Apoyo emocional ofrecido por el equipo de enfermería a pacientes hospitalizados. *Evidentia, 9*(40). https://www.index-f.com/evidentia/n40/ev7822.php

Obispo-Salazar, K., Paba-Barbosa, C., Munera-Luque, K., Suescún-Arregocés, J. y Daza-Corredor, A. (2023). Programas de bienestar universitario y algunas implicaciones en el rendimiento académico de los estudiantes de una universidad pública. *Praxis, 18*(2), pp. 111-125. http://dx.doi.org/10.21676/23897856.3903

Oramas, A., Santana, S., y Vergara, A. (2024). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo, 7*(1/2), pp. 34-39. https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/794/861

Organización Mundial de la Salud, OMS. (16 de junio de 2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

Palacios, M., Toribio, A., y Deroncel, A. (2021). Innovación educativa en el desarrollo de aprendizajes relevantes: una revisión sistemática de literatura. *Revista Universidad y Sociedad, 13*(5), pp. 134-145. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000500134&lng=es&tlng=es

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., y Perry, R. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist, 37*(2), pp. 91-105. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4

Posada, J. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica, 33*(4). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001&lng=en&tlng=es

Reeve, J. (2013). How students create motivationally supportive learning environments for themselves: The concept of agentic engagement. *Journal of Educational Psychology, 105*(3), pp. 579-595. https://doi.org/10.1037/a0032690

Rodríguez, J. (2007). La atención de Salud Mental en América Latina y el Caribe. *Rev Psiquiatr Urug, 71*(2), pp. 117-124. http://www.spu.org.uy/revista/dic2007/04_asm.pdf

Rojas, D., y Elioref, J. (2024). Relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, 2024. [Tesis] UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION. http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/5048

Ruz, I. (2018). Evaluación para el aprendizaje. *Revista Educación Las Américas,* 6, pp. 13-28. https://revistas.udla.cl/index.php/rea/article/view/22

Ryan, R y Deci, E., (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), pp. 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Salami, S. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students' attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies, 2*(3), pp. 247-257. https://www.researchgate.net/publication/266419723_Emotional_intelligence_self-efficacy_psychological_well-being_and_students_attitudes_Implications_for_quality_education

Serrani, D. (2015). Traducción, adaptación al español y validación de la escala de bienestar mental de WARWICK-EDINBURGH en una muestra de adultos mayores argentinos. *Acta Colombiana de Psicología, 18*(1), pp. 79-93. https://doi.org/10.14718/ACP.2015.18.1.8

Torres-Escobar, G., y Botero, L. (2021). Factores asociados al compromiso académico en universitarios de carreras virtuales: Revisión de las principales teorías e instrumentos. *Panorama*, 15(28). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8075829

Vidal, M., Durán, F., y Pujal, N. (2008). Gestión educativa. Educación Médica Superior, 22(2) pp. 1-22.http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412008000200012&lng=es&tlng=pt

Vidal, C., y Toro-Huerta, C. (2018). Factores asociados al autorreporte del bienestar mental o emocional del hombre en Chile. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42. https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.181

Vielma, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere, 14*(49), pp. 265-275. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003

Woolfolk, A. (1999). Educational Psychology. Allyn & Bacon.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., y Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.