REVISTA ECUATORIANA DE DESARROLLO SOCIAL Y AMBIENTAL
Octubre - Diciembre, 2026 | Vol. 1 | Núm. 4
ISSN: 3151-8303

Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: factores de riesgos y protección

Mental health and psychological well-being in university students: Risk and protective factors

Maricela Teodocia Ochoa Calle
1 Ministerio de Educación, Deporte y Cultura; Guayas, Ecuador; maricela.ochoa@docentes.educacion.edu.ec
https://orcid.org/0009-0009-3756-1729

Jean Paul Moreno Palomino
2 Universidad Privada San Juan Bautista; Perú; jeanp.moreno@upsjb.edu.pe
https://orcid.org/0000-0002-8193-6657

Miguel Santiago Sandoval Romo
3 Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; Pastaza, Ecuador; up.miguelsr47@uniandes.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-8193-665

Enviado: 02/08/2026 **Aceptado:** 25/09/2026 **Publicado:** 09/10/2026

Tipo de Investigación: Investigación Original **Páginas:** 1- 17

DOI: https://doi.org/10.66646/redsa-2026/10oct34

Conflicto de Intereses Ninguno que declarar.

Correspondencia: **Maricela Teodocia Ochoa Calle**
Ministerio de Educación, Deporte y Cultura; Guayas, Ecuador; maricela.ochoa@docentes.educacion.edu.ec

Esta obra se distribuye bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

RESUMEN

El objetivo fue analizar la asociación entre factores de riesgo y de protección y los indicadores de salud mental y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública ecuatoriana. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo-correlacional, no experimental y transversal con 68 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. La información se obtuvo mediante cuestionarios autoadministrados que evaluaron sintomatología ansiosa y depresiva, bienestar psicológico, sobrecarga académica, dificultades económicas, aislamiento social, apoyo familiar, redes de amistad y afrontamiento activo. La sobrecarga académica fue el factor de riesgo con mayor puntuación (M = 3.86; DE = 0.72), mientras que el apoyo familiar presentó la puntuación más alta entre los factores protectores (M = 4.12; DE = 0.68). La sobrecarga académica se asoció con mayor sintomatología ansiosa ($r = .58$; $p<.01$), y el aislamiento social con mayor sintomatología depresiva ($r = .52$; $p<.01$). El apoyo familiar se relacionó positivamente con el bienestar psicológico ($r = .61$; $p<.01$). Se observaron diferencias en sintomatología ansiosa según sexo ($p = .036$) y en sobrecarga académica, ansiedad y bienestar según año académico ($p<.05$). Los resultados describen asociaciones en la muestra estudiada y respaldan la pertinencia de fortalecer acciones institucionales preventivas, sin permitir inferencias causales ni generalización estadística a toda la población universitaria ecuatoriana.

Palabras clave:
salud mental, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, factores de riesgo, factores de protección, estrés académico

ABSTRACT

This study analyzed associations between risk and protective factors and indicators of mental health and psychological well-being among students at an Ecuadorian public university. A quantitative, descriptive-correlational, non-experimental, cross-sectional design was used with 68 students selected through intentional non-probability sampling. Data were collected using self-administered questionnaires assessing anxiety and depressive symptoms, psychological well-being, academic overload, financial difficulties, social isolation, family support, friendship networks, and active coping. Academic overload showed the highest mean among risk factors (M = 3.86; SD=0.72), whereas family support showed the highest mean among protective factors (M = 4.12; SD=0.68). Academic overload was associated with greater anxiety symptoms ($r = .58$; $p<.01$), and social isolation with greater depressive symptoms ($r = .52$; $p<.01$). Family support was positively associated with psychological well-being ($r = .61$; $p<.01$). Differences were observed in anxiety symptoms by sex ($p = .036$) and in academic overload, anxiety, and well-being by academic year ($p<.05$). These findings describe associations within the study sample and support preventive institutional actions; they do not permit causal inference or statistical generalization to all Ecuadorian university students.

Keywords:
mental health, psychological well being, university students, risk factors, protective factors, academic stress

INTRODUCCIÓN

La salud mental de los estudiantes universitarios constituye un desafío relevante para los sistemas de educación superior. Los estudios internacionales muestran una carga importante de problemas emocionales durante la etapa universitaria y una demanda creciente de apoyo institucional. En el proyecto internacional de salud mental universitaria de la Organización Mundial de la Salud se documentó una presencia relevante de trastornos mentales comunes entre estudiantes de primer año de distintos países (Auerbach et al., 2018). Estudios posteriores también han descrito un aumento sostenido de problemas de salud mental y de la búsqueda de ayuda en poblaciones universitarias (Lipson et al., 2022). Estos antecedentes justifican examinar no solo la sintomatología, sino también las condiciones académicas, económicas y relacionales asociadas al bienestar estudiantil.

Entre las condiciones vinculadas al malestar psicológico universitario, la literatura ha identificado la presión académica y las dificultades financieras. Una revisión sistemática de estudiantes de educación postsecundaria encontró que distintas fuentes de estrés pueden afectar el desempeño y la experiencia académica (Lisnyj et al., 2023). Asimismo, una revisión rápida mostró asociaciones consistentes entre dificultades financieras subjetivas y peor salud mental en estudiantes de educación superior, aunque la evidencia longitudinal continúa siendo limitada (McCloud y Bann, 2019). En Iberoamérica, la revisión de Jurado-Botina et al. (2022) confirma que el estrés académico constituye un fenómeno multivariable con repercusiones psicológicas y conductuales.

En Ecuador existe evidencia reciente que refuerza la importancia de estudiar los componentes relacionales de la salud mental universitaria. Estrella-Proaño et al. (2024), en estudiantes universitarios de primer año, analizaron ansiedad y depresión en relación con la funcionalidad familiar y el apoyo social, mostrando la relevancia de estos recursos en el contexto ecuatoriano. Esta evidencia sugiere que el análisis del bienestar estudiantil requiere considerar simultáneamente las demandas académicas y económicas y los recursos de apoyo disponibles para los estudiantes.

Desde una perspectiva preventiva, el estudio conjunto de factores adversos y recursos protectores resulta útil para orientar las políticas universitarias de bienestar. La literatura disponible señala que el apoyo social, las estrategias de afrontamiento y el acceso oportuno a servicios de salud mental pueden contribuir a una respuesta institucional más amplia que la atención exclusivamente reactiva. Las revisiones de intervenciones universitarias muestran beneficios potenciales de distintas estrategias psicológicas y preventivas, aunque también señalan heterogeneidad y vacíos de evidencia (Worsley et al., 2022; Osborn et al., 2022).

La sobrecarga académica, las dificultades económicas y el aislamiento social se consideraron en este estudio como condiciones de riesgo psicosocial, es decir, variables cuya mayor presencia podría asociarse con mayor malestar. Esta formulación no implica causalidad. La evidencia previa respalda la pertinencia de examinar el estrés académico y financiero como dimensiones relacionadas con el bienestar estudiantil (Jurado-Botina et al., 2022; McCloud y Bann, 2019).

Como contraparte, se analizaron el apoyo familiar, las redes de amistad y el afrontamiento activo como recursos protectores potenciales. En población universitaria ecuatoriana, el apoyo familiar y social ha mostrado asociaciones relevantes con ansiedad y depresión (Estrella-Proaño et al., 2024). Además, el afrontamiento constituye una dimensión importante en la adaptación universitaria, aunque sus relaciones con el bienestar deben interpretarse de acuerdo con el diseño y los instrumentos empleados (Stallman et al., 2022).

A partir de estos antecedentes, el vacío que orienta el presente trabajo se sitúa en la necesidad de examinar, dentro de una misma muestra universitaria ecuatoriana, la coexistencia de condiciones de riesgo y recursos de protección y su relación con indicadores de ansiedad, depresión y bienestar psicológico. El estudio no pretende estimar prevalencias nacionales ni establecer causalidad, sino aportar evidencia exploratoria y correlacional contextualizada.

En consecuencia, se analizaron las asociaciones observadas en una muestra intencional de estudiantes de una universidad pública ecuatoriana. Debido al tamaño muestral, al muestreo no probabilístico y a la participación de una sola institución, los resultados se interpretan exclusivamente en relación con la muestra estudiada y no como estimaciones representativas de la población universitaria del país.

El objetivo general fue analizar los principales factores de riesgo y de protección asociados con la salud mental y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública ecuatoriana, así como explorar diferencias según sexo y año académico. De manera específica, se describieron la sobrecarga académica, las dificultades económicas, el aislamiento social, el apoyo familiar, las redes de amistad y el afrontamiento activo; se examinaron sus correlaciones con sintomatología ansiosa, sintomatología depresiva y bienestar psicológico; y se compararon los indicadores seleccionados según variables sociodemográficas.

MÉTODOS

Enfoque de investigación

El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, dado que las variables fueron expresadas mediante puntuaciones numéricas y analizadas con procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales. Este enfoque permitió describir la muestra y examinar asociaciones y diferencias entre grupos, sin asumir representatividad estadística más allá de los participantes incluidos.

Tipo de estudio

Se realizó un estudio descriptivo-correlacional. El componente descriptivo permitió caracterizar las puntuaciones de los factores de riesgo, los recursos protectores y los indicadores de salud mental; el componente correlacional permitió examinar asociaciones entre estas variables. Debido a la naturaleza observacional del estudio, los resultados no se interpretan como relaciones causales.

Diseño metodológico

Se empleó un diseño no experimental y transversal. Las variables fueron observadas sin intervención o manipulación por parte del equipo investigador y la recolección se efectuó en un único momento del periodo académico. Por ello, los hallazgos

representan una descripción de las asociaciones presentes en la muestra en el momento de la medición y no permiten evaluar cambios longitudinales.

Población y muestra

La población de este estudio estuvo constituida por estudiantes matriculados en distintas carreras de una universidad pública ecuatoriana, considerando estudiantes de diferentes niveles académicos, desde primeros hasta últimos semestres. Para efectos de esta investigación, se trabajó con una población accesible conformada por 75 estudiantes que cumplían con los criterios de elegibilidad establecidos, de los cuales finalmente participaron 68, constituyendo la muestra definitiva del estudio, lo que representa una tasa de participación efectiva del noventa por ciento aproximadamente.

Los criterios de inclusión establecidos para la selección de los participantes fueron los siguientes: encontrarse matriculado de manera activa en la institución universitaria durante el periodo académico correspondiente a la recolección de datos, contar con al menos dieciocho años de edad al momento de la aplicación de los instrumentos, y expresar de manera voluntaria su disposición a participar en el estudio mediante la firma del consentimiento informado. Por otro lado, se establecieron como criterios de exclusión los siguientes: encontrarse cursando el primer mes de ingreso a la universidad, considerando que dicho periodo de adaptación inicial podría introducir sesgos particulares no representativos de la experiencia universitaria general, así como presentar antecedentes previos de diagnóstico psiquiátrico severo que requiriera tratamiento especializado, dado que dicha condición implicaría un abordaje metodológico distinto al planteado en la presente investigación.

La selección de participantes se realizó mediante muestreo no probabilístico intencional, en función de la accesibilidad y la participación voluntaria. Este procedimiento limita la representatividad estadística y la generalización de los hallazgos. En consecuencia, las inferencias del estudio se restringen a la muestra analizada. El uso de muestreo no probabilístico debe considerarse explícitamente al interpretar los resultados (Otzen y Manterola, 2017).

En cuanto a las características sociodemográficas de la muestra, esta estuvo conformada por 68 estudiantes, de los cuales 39 correspondieron al sexo femenino y 29 al sexo masculino, con edades comprendidas entre los dieciocho y los veintiséis años. En relación con el año académico, los participantes se distribuyeron entre estudiantes de primero a quinto año, provenientes de diversas carreras dentro de las áreas de ciencias sociales, ciencias de la salud e ingenierías, lo cual permitió obtener una muestra relativamente heterogénea en cuanto a la formación disciplinar de los participantes.

Técnicas de recolección de datos

La técnica principal utilizada para la recolección de información fue la encuesta, aplicada de manera individual y de forma autoadministrada a cada uno de los participantes. Esta técnica resultó adecuada considerando la naturaleza cuantitativa del estudio y la necesidad de recolectar información estandarizada que permitiera su posterior análisis estadístico. La encuesta se aplicó en formato físico dentro de las instalaciones universitarias, en horarios previamente coordinados con los

participantes, garantizando condiciones adecuadas de privacidad y confidencialidad durante el proceso de recolección.

Adicionalmente, se incorporó como técnica complementaria la observación no participante durante el proceso de aplicación de los instrumentos, con el propósito de registrar aspectos contextuales relevantes, tales como el tiempo promedio de respuesta, la presencia de dudas frecuentes respecto a los ítems planteados, y cualquier situación que pudiera afectar la validez de las respuestas obtenidas. Esta observación fue registrada mediante notas de campo elaboradas por el equipo investigador inmediatamente después de cada sesión de aplicación.

Instrumentos utilizados

Para la medición de las variables de estudio se emplearon dos instrumentos validados en población hispanohablante, ampliamente utilizados en investigaciones previas sobre salud mental universitaria en contextos latinoamericanos.

El primer instrumento correspondió a una escala orientada a evaluar sintomatología asociada al estrés, la ansiedad y la depresión, considerando ítems que exploraban la frecuencia e intensidad de manifestaciones emocionales y cognitivas relacionadas con dichos constructos durante las últimas semanas previas a la aplicación. Este instrumento permitió, además, identificar la presencia de factores de riesgo específicos, tales como la percepción de sobrecarga académica, las dificultades económicas y el aislamiento social, mediante ítems complementarios diseñados específicamente para esta investigación con base en la revisión de literatura previa.

El segundo instrumento consistió en una escala de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, orientada a medir la percepción de los estudiantes respecto a su satisfacción vital, su capacidad de autorregulación emocional, el apoyo social percibido proveniente de la familia y de las redes de amistad, así como el tipo de estrategias de afrontamiento predominantemente utilizadas frente a situaciones de estrés académico, diferenciando entre estrategias activas y estrategias evitativas.

Ambos instrumentos fueron sometidos a un proceso previo de revisión por parte de tres expertos en el área de psicología educativa, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y relevancia de cada uno de los ítems propuestos, realizándose los ajustes necesarios con base en sus observaciones antes de la aplicación definitiva. Asimismo, se realizó una prueba piloto con un grupo reducido de estudiantes no incluidos en la muestra final, con el propósito de verificar la comprensión adecuada de los ítems y el tiempo promedio de aplicación, el cual se estimó en aproximadamente veinticinco minutos por participante.

Procedimiento de análisis de datos

Una vez recolectada la información, se procedió a la organización y sistematización de los datos mediante una matriz elaborada en hoja de cálculo, la cual posteriormente fue exportada a un software estadístico especializado para su análisis. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables de estudio, calculando frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y medidas de dispersión, con el propósito de caracterizar la presencia de los distintos factores de riesgo y de protección identificados en la muestra.

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis correlacional mediante el coeficiente de correlación

de Pearson, con el objetivo de examinar la relación existente entre los factores de riesgo identificados y los indicadores de sintomatología ansiosa y depresiva, así como entre los factores de protección y los indicadores de bienestar psicológico. Adicionalmente, se realizaron pruebas de comparación de medias, específicamente la prueba t de Student para muestras independientes, con el propósito de determinar la existencia de diferencias significativas en función del sexo de los participantes, así como un análisis de varianza de un factor para examinar diferencias según el año académico cursado.

Previo a la aplicación de las pruebas estadísticas mencionadas, se verificó el cumplimiento de los supuestos de normalidad mediante la prueba de Shapiro Wilk, considerando el tamaño reducido de la muestra, así como el supuesto de homogeneidad de varianzas mediante la prueba de Levene, con el propósito de garantizar la pertinencia de las pruebas paramétricas seleccionadas. En los casos en que dichos supuestos no se cumplieron de manera satisfactoria, se optó por la aplicación de pruebas no paramétricas equivalentes, tales como la prueba U de Mann Whitney y la prueba de Kruskal Wallis, siguiendo las recomendaciones metodológicas propuestas por Fernández, García y Cordero (2022) para el análisis de datos en investigaciones con muestras de tamaño reducido en el campo de las ciencias sociales.

Todos los análisis estadísticos se realizaron considerando un nivel de significancia estadística establecido en 0.05, interpretándose como estadísticamente significativos aquellos valores de probabilidad inferiores a dicho umbral. Los resultados obtenidos fueron posteriormente organizados en tablas y figuras, con el propósito de facilitar su presentación e interpretación en la sección correspondiente de este estudio.

Consideraciones éticas

El presente estudio se desarrolló considerando los principios éticos fundamentales que rigen la investigación con seres humanos, particularmente aquellos relacionados con el respeto a la autonomía, la beneficencia, la no maleficencia y la justicia, de acuerdo con los lineamientos establecidos en la Declaración de Helsinki y en las normativas institucionales vigentes en materia de investigación en salud y ciencias sociales.

En primer lugar, se solicitó la autorización correspondiente por parte de las autoridades académicas de la institución universitaria donde se llevó a cabo el estudio, garantizando así el respeto a los protocolos institucionales establecidos para la realización de investigaciones con estudiantes. Asimismo, cada uno de los participantes recibió información detallada y comprensible respecto a los objetivos del estudio, los procedimientos involucrados, los posibles riesgos y beneficios derivados de su participación, así como el carácter voluntario de la misma, procediéndose a la firma del consentimiento informado correspondiente previo a la aplicación de los instrumentos.

Se garantizó, además, la confidencialidad absoluta de la información proporcionada por los participantes, mediante la codificación numérica de los instrumentos aplicados, evitando cualquier tipo de identificación personal directa en las bases de datos utilizadas para el análisis estadístico. La información recolectada fue utilizada exclusivamente con fines académicos e investigativos, sin que en ningún momento se compartieran datos individuales con terceros

ajenos al equipo investigador.

Considerando la naturaleza sensible de las temáticas abordadas, relacionadas con la salud mental y el bienestar psicológico, se estableció previamente un protocolo de derivación institucional para aquellos casos en los que, durante el proceso de aplicación de los instrumentos, se identificaran situaciones que requirieran atención psicológica inmediata, garantizando así el bienestar de los participantes por encima de los intereses estrictamente investigativos del estudio. Finalmente, se informó a todos los participantes sobre su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento del proceso, sin que ello implicara consecuencia académica o personal alguna, respetando de esta manera el principio de voluntariedad que rigió la totalidad del proceso de recolección de información.

RESULTADOS

En esta sección se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis de la información recolectada en la muestra de 68 estudiantes universitarios. Los resultados se organizan siguiendo los objetivos específicos del estudio, iniciando con la caracterización de los factores de riesgo identificados, continuando con los factores de protección, presentando posteriormente los indicadores generales de salud mental y bienestar psicológico, y finalizando con el análisis comparativo según variables sociodemográficas.

Factores de riesgo psicosocial identificados en la muestra

Los datos obtenidos permitieron identificar tres factores de riesgo predominantes entre los estudiantes participantes, correspondientes a la sobrecarga académica, las dificultades económicas y el aislamiento social. Cada uno de estos factores fue medido mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, donde valores más altos representan una mayor presencia del factor evaluado.

TABLA 1

Estadísticos descriptivos de los factores de riesgo identificados (n=68)

Factor de riesgo	M	DE	% Nivel alto
Sobrecarga académica	3.86	0.72	61.8%
Dificultades económicas	3.41	0.89	47.1%
Aislamiento social	2.94	0.81	33.8%

Nota. Escala de 1 a 5 puntos. Nivel alto corresponde a puntuaciones de 4 o 5.

Como se observa en la Tabla 1, la sobrecarga académica presentó la media más elevada de los tres factores evaluados, con un 61.8% de los participantes reportando niveles altos de percepción de exigencia curricular excesiva en relación con el tiempo disponible. Las dificultades económicas fueron reportadas en niveles altos por el 47.1% de la muestra, mientras que el aislamiento social presentó la proporción más baja, con un 33.8% de los estudiantes ubicados en dicho nivel.

En relación con las diferencias entre carreras, los estudiantes de carreras del área de ciencias de la salud reportaron la media más alta en sobrecarga académica (M=4.12, DE=0.61), seguidos por los estudiantes de ingeniería (M=3.89, DE=0.68) y de ciencias sociales (M=3.58, DE=0.79). En cuanto a las dificultades económicas, no se observaron diferencias sustanciales entre las áreas disciplinares, manteniéndose valores medios similares en torno a 3.3 y 3.5 puntos.

Factores de protección identificados en la muestra

De manera complementaria, se identificaron tres factores de protección predominantes, correspondientes al apoyo familiar percibido, las redes de amistad y las estrategias de afrontamiento activo. Estos factores fueron medidos igualmente mediante escalas tipo Likert de cinco puntos.

TABLA 2

Estadísticos descriptivos de los factores de protección identificados (n=68)

Factor de protección	M	DE	% Nivel alto
Apoyo familiar percibido	4.12	0.68	76.5%
Redes de amistad	3.78	0.75	58.8%
Afrontamiento activo	3.55	0.83	51.5%

Nota. Escala de 1 a 5 puntos. Nivel alto corresponde a puntuaciones de 4 o 5.

Los resultados de la Tabla 2 muestran que el apoyo familiar percibido constituyó el factor de protección con la media más elevada y el porcentaje más alto de estudiantes ubicados en el nivel alto, alcanzando el 76.5% de la muestra. Las redes de amistad fueron reportadas en niveles altos por el 58.8% de los participantes, en tanto que las estrategias de afrontamiento activo fueron identificadas en niveles altos en el 51.5% de los casos.

Al desagregar estos resultados por sexo, se observó que las estudiantes mujeres reportaron una media ligeramente superior en apoyo familiar percibido (M=4.21, DE=0.63) en comparación con los estudiantes hombres (M=4.00, DE=0.74), mientras que en afrontamiento activo los valores fueron similares entre ambos grupos (mujeres M=3.51, DE=0.80; hombres M=3.61, DE=0.87).

Indicadores generales de salud mental y bienestar psicológico

En cuanto a los indicadores generales de salud mental, se evaluaron los niveles de sintomatología ansiosa, sintomatología depresiva y bienestar psicológico general, cuyos resultados se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3 *Estadísticos descriptivos de los indicadores de salud mental y bienestar psicológico (n=68)*

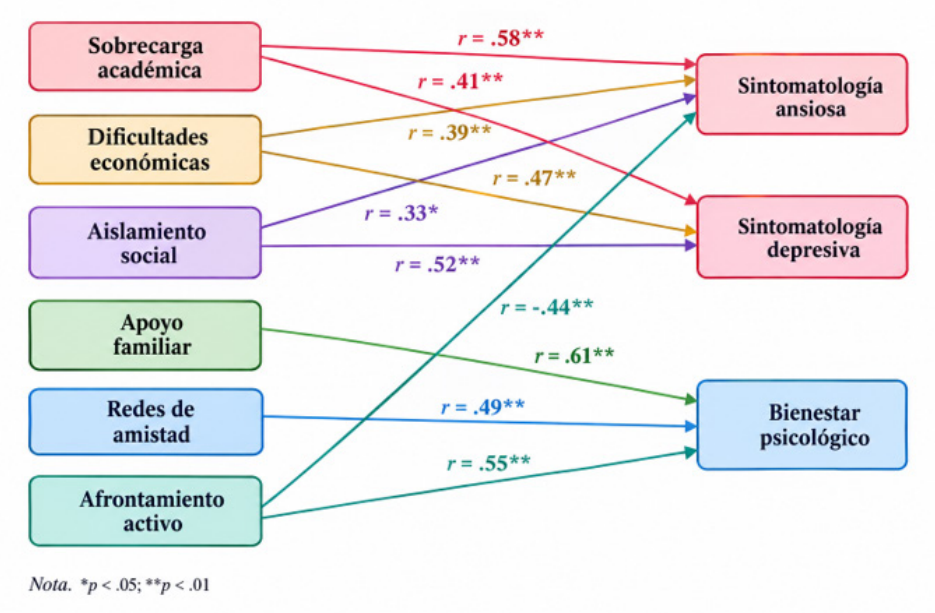
Indicador	M	DE	% Nivel moderado o severo
Sintomatología ansiosa	2.98	0.94	39.7%
Sintomatología depresiva	2.65	0.88	29.4%
Bienestar psicológico general	3.71	0.79	No aplica

Nota. Escala de 1 a 5 puntos para sintomatología. Escala de 1 a 5 puntos para bienestar, donde valores más altos indican mayor bienestar.

Los datos indican que el 39.7% de los participantes presentó niveles moderados o severos de sintomatología ansiosa, mientras que el 29.4% presentó niveles moderados o severos de sintomatología depresiva. En relación con el bienestar psicológico general, la media obtenida fue de 3.71 puntos sobre una escala máxima de 5, con una desviación estándar de 0.79.

Se calcularon además los coeficientes de correlación de Pearson entre los factores de riesgo, los factores de protección y los indicadores de salud mental, los cuales se presentan en la Figura 1.

Figura 1 *Correlaciones entre factores de riesgo, factores de protección e indicadores de salud mental (n=68)*



La Figura 1 muestra que la sobrecarga académica presentó una correlación positiva y estadísticamente significativa con la sintomatología ansiosa (r=.58, p<.01), constituyendo la asociación más fuerte identificada entre los factores de riesgo evaluados. De manera similar, el aislamiento social se correlacionó de forma significativa con la sintomatología depresiva (r=.52, p<.01), mientras que las dificultades económicas mostraron su asociación más fuerte con esta misma variable (r=.47, p<.01). En cuanto a los factores de protección, el apoyo familiar percibido presentó la correlación positiva más elevada con el bienestar psicológico general (r=.61, p<.01), seguido por las estrategias de afrontamiento activo (r=.55, p<.01), las cuales además mostraron una correlación negativa y significativa con la sintomatología ansiosa (r=-.44, p<.01).

Análisis comparativo según variables sociodemográficas

Con el propósito de examinar diferencias significativas en los indicadores de salud mental y bienestar psicológico según variables sociodemográficas, se aplicaron pruebas de comparación de medias considerando el sexo y el año académico de los participantes.

TABLA 4

Comparación de indicadores de salud mental según sexo (n=68)

Indicador	Mujeres (n=39) M (DE)	Hombres (n=29) M (DE)	t	p
Sintomatología ansiosa	3.18 (0.89)	2.71 (0.94)	2.14	.036
Sintomatología depresiva	2.74 (0.85)	2.53 (0.91)	1.02	.312
Bienestar psicológico	3.65 (0.81)	3.79 (0.76)	0.76	.450

Como se observa en la Tabla 4, se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres únicamente en la variable sintomatología ansiosa (t=2.14, p=.036), presentando las estudiantes mujeres una media superior (M=3.18, DE=0.89) en comparación con los estudiantes hombres (M=2.71, DE=0.94). No se encontraron diferencias significativas

en sintomatología depresiva ni en bienestar psicológico general entre ambos grupos.

En relación con el año académico, se aplicó un análisis de varianza de un factor, cuyos resultados se presentan en la Tabla 5.

TABLA 5

Comparación de indicadores de salud mental según año académico (n=68)

Indicador	1° a 2° año M (DE)	3° año M (DE)	4° a 5° año M (DE)	F	p
Sobrecarga académica	3.52 (0.78)	3.94 (0.65)	4.21 (0.58)	6.83	.002
Sintomatología ansiosa	2.61 (0.91)	3.08 (0.87)	3.29 (0.82)	4.95	.010
Bienestar psicológico	3.91 (0.72)	3.64 (0.80)	3.48 (0.83)	3.42	.039

Los resultados de la Tabla 5 evidencian diferencias estadísticamente significativas en función del año académico para las tres variables analizadas. La sobrecarga académica mostró un incremento progresivo conforme avanzaba el año académico, siendo mayor entre los estudiantes de cuarto y quinto año (M=4.21, DE=0.58) en comparación con los de primer y segundo año (M=3.52, DE=0.78), diferencia que resultó estadísticamente significativa (F=6.83, p=.002). De manera consistente, la sintomatología ansiosa siguió un patrón similar, incrementándose junto con el avance en la carrera (F=4.95, p=.010), mientras que el bienestar psicológico general mostró la tendencia inversa, disminuyendo progresivamente desde los primeros hacia los últimos años de formación (F=3.42, p=.039).

Finalmente, no se identificaron diferencias estadísticamente significativas al comparar los indicadores de salud mental entre las distintas áreas disciplinares evaluadas (ciencias de la salud, ingenierías y ciencias sociales) al aplicar la prueba de análisis de varianza correspondiente (p>.05 en todos los casos), aunque sí se mantuvieron las diferencias descriptivas señaladas previamente en la Tabla 1 respecto a la sobrecarga académica percibida.

DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación consistió en analizar los principales factores de riesgo y de protección asociados a la salud mental y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios ecuatorianos, así como determinar la existencia de diferencias significativas en función de variables sociodemográficas. Los hallazgos obtenidos permiten confirmar que, en efecto, la sobrecarga académica, las dificultades económicas y el aislamiento social constituyen factores de riesgo relevantes en esta población, mientras que el apoyo familiar percibido, las redes de amistad y las estrategias de afrontamiento activo funcionan como recursos protectores significativos frente al malestar psicológico.

La elevada prevalencia de sobrecarga académica identificada en la muestra, particularmente entre los estudiantes de carreras del área de ciencias de

la salud, coincide con lo reportado por Chávez y Rodríguez (2022) en el contexto peruano, donde la exigencia curricular excesiva se asoció consistentemente con mayores niveles de ansiedad. Esta convergencia entre ambos estudios sugiere que la sobrecarga académica no constituye un fenómeno exclusivamente ecuatoriano, sino una condición estructural presente de manera generalizada en los sistemas universitarios latinoamericanos, posiblemente vinculada a modelos curriculares que privilegian la acumulación de contenidos sobre el desarrollo de competencias de manera gradual. De manera similar, los resultados relacionados con las dificultades económicas como factor de riesgo prevalente refuerzan lo señalado por Guerra, Loayza y Macías (2021), quienes documentaron que las condiciones de precariedad económica familiar constituyen un predictor consistente de malestar psicológico entre estudiantes universitarios ecuatorianos, especialmente en instituciones públicas donde conviven estudiantes de diversos estratos socioeconómicos.

Sin embargo, el hallazgo relacionado con el aislamiento social merece una consideración particular, ya que si bien fue identificado como factor de riesgo, presentó la proporción más baja de los tres factores evaluados en la muestra, contrastando parcialmente con lo reportado por Mendoza y Pincay (2023), quienes señalaron un incremento sostenido del aislamiento social como consecuencia de las modalidades educativas híbridas adoptadas tras la pandemia. Una posible explicación de esta diferencia radica en que, para el momento de aplicación del presente estudio, la modalidad educativa había retornado plenamente a la presencialidad, lo cual pudo haber favorecido la recuperación progresiva de espacios de socialización presencial entre los estudiantes, atenuando así los efectos del aislamiento que fueron más marcados durante los periodos de mayor restricción sanitaria. Este hallazgo resulta relevante porque sugiere que el aislamiento social, a diferencia de la sobrecarga académica y las dificultades económicas, podría comportarse como un factor de riesgo más sensible a condiciones contextuales transitorias que a características estructurales permanentes del sistema universitario.

En cuanto a los factores de protección, el hallazgo relacionado con el predominio del apoyo familiar percibido como el recurso protector más relevante, presente en más de tres cuartas partes de la muestra, coincide plenamente con lo reportado por Torres y Zambrano (2022), quienes identificaron que el apoyo social percibido proveniente de la familia constituye uno de los amortiguadores más consistentes frente a la sintomatología ansiosa y depresiva en poblaciones universitarias latinoamericanas. Esta coincidencia refuerza la idea de que, en contextos culturales como el ecuatoriano y, en general, el latinoamericano, la familia continúa desempeñando un papel central como red de sostén emocional durante la etapa universitaria, a diferencia de lo que se observa en algunos contextos anglosajones donde la independencia temprana respecto del núcleo familiar suele ser más marcada. Asimismo, la relevancia identificada de las estrategias de afrontamiento activo como factor protector confirma los planteamientos de Guerra, Loayza y Macías (2021), quienes ya habían señalado la superioridad de este tipo de estrategias frente a las evitativas para la preservación del bienestar psicológico en contextos de alta exigencia académica.

Uno de los hallazgos que podría considerarse

parcialmente inesperado corresponde a la ausencia de diferencias sustanciales entre hombres y mujeres en las estrategias de afrontamiento activo, contrastando con la tendencia documentada en parte de la literatura previa, donde suelen reportarse diferencias de género más marcadas en el uso de estrategias de afrontamiento. Una posible explicación de este hallazgo podría relacionarse con transformaciones culturales recientes en los roles de género dentro del ámbito universitario ecuatoriano, donde las diferencias tradicionales en la socialización emocional entre hombres y mujeres podrían estar atenuándose progresivamente, especialmente en generaciones más jóvenes con mayor exposición a discursos sobre equidad de género y salud mental. No obstante, esta interpretación debe tomarse con cautela, dado que el tamaño de la muestra no permite establecer generalizaciones robustas al respecto.

Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos refuerzan modelos explicativos que conciben la salud mental universitaria como resultado de una interacción dinámica entre factores de riesgo y de protección, más que como una consecuencia lineal de condiciones adversas aisladas. Esta perspectiva coincide con los planteamientos de Villacís y Andrade (2021), quienes advirtieron sobre la necesidad de superar enfoques exclusivamente centrados en la patología para adoptar modelos que reconozcan simultáneamente los recursos protectores disponibles en los estudiantes. En este sentido, el presente estudio aporta evidencia empírica que respalda dicho planteamiento, mostrando que, incluso en presencia de factores de riesgo relevantes, la disponibilidad de recursos protectores como el apoyo familiar y las redes de amistad podría explicar por qué no todos los estudiantes expuestos a sobrecarga académica o dificultades económicas desarrollan necesariamente sintomatología ansiosa o depresiva significativa.

Desde el punto de vista práctico, estos hallazgos poseen implicaciones directas para el diseño de estrategias institucionales de bienestar estudiantil en universidades ecuatorianas. La evidencia obtenida sugiere que las intervenciones no deberían limitarse exclusivamente a la atención clínica de casos ya instaurados, sino que deberían incorporar de manera complementaria estrategias orientadas a fortalecer los recursos protectores identificados, tales como programas de fortalecimiento de redes de apoyo entre pares, talleres orientados al desarrollo de estrategias de afrontamiento activo, y espacios de acompañamiento que involucren a las familias de los estudiantes, especialmente durante los primeros años de la formación universitaria, donde la sobrecarga académica percibida resultó particularmente elevada.

No obstante los aportes señalados, el presente estudio presenta limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus hallazgos. En primer lugar, el tamaño de la muestra, si bien adecuado para los propósitos descriptivos y correlacionales planteados, resulta reducido para establecer generalizaciones hacia la totalidad de la población universitaria ecuatoriana, considerando además que la selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico en una única institución. En segundo lugar, el diseño transversal empleado no permite establecer relaciones de causalidad entre los factores identificados y los indicadores de salud mental, limitándose a la identificación de asociaciones presentes en un momento específico. Finalmente, la medición de las variables mediante

autoinforme, si bien constituye una práctica habitual en este tipo de investigaciones, podría estar sujeta a sesgos relacionados con la deseabilidad social o con dificultades de los propios estudiantes para reconocer con precisión ciertos estados emocionales.

En relación con futuras líneas de investigación, resulta pertinente sugerir la realización de estudios longitudinales que permitan examinar la evolución de los factores de riesgo y de protección a lo largo de la trayectoria universitaria completa, así como investigaciones que incorporen muestras más amplias y provenientes de distintas instituciones, tanto públicas como privadas, con el propósito de fortalecer la representatividad de los hallazgos. Asimismo, se sugiere profundizar mediante diseños mixtos que permitan complementar los datos cuantitativos obtenidos con aproximaciones cualitativas, posibilitando una comprensión más matizada de la manera en que los propios estudiantes experimentan y significan tanto las condiciones adversas como los recursos protectores presentes en su vida universitaria.

CONCLUSIONES

El objetivo general de esta investigación consistió en analizar los principales factores de riesgo y de protección asociados a la salud mental y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios ecuatorianos, así como determinar diferencias significativas según variables sociodemográficas. A partir de la evidencia recolectada, es posible concluir que dicho objetivo fue alcanzado satisfactoriamente, evidenciándose que la salud mental universitaria responde a una interacción compleja entre condiciones adversas de tipo académico, económico y social, y recursos protectores de naturaleza personal, familiar y relacional, que operan de manera simultánea sobre el bienestar psicológico de los estudiantes.

Un aporte original de este estudio radica en haber abordado de manera conjunta, dentro del contexto universitario ecuatoriano, tanto los factores de riesgo como los factores de protección, superando así la tendencia predominante en investigaciones previas del país, centradas mayoritariamente en la medición aislada de prevalencias de sintomatología ansiosa o depresiva. Esta aproximación integradora permite comprender que la presencia de condiciones adversas, como la sobrecarga académica o las dificultades económicas, no determina de manera automática un deterioro del bienestar psicológico, sino que dicho efecto se encuentra modulado por la disponibilidad de recursos protectores, particularmente el apoyo familiar y las estrategias de afrontamiento activo. Asimismo, constituye un aporte relevante la constatación de que el aislamiento social, factor frecuentemente destacado en la literatura reciente vinculada a la pandemia, presentó una menor prevalencia en el contexto actual de plena presencialidad, lo cual sugiere que este factor posee un comportamiento más sensible a condiciones contextuales transitorias que otros factores de naturaleza más estructural.

En términos de recomendaciones para la práctica educativa, resulta pertinente que las instituciones de educación superior ecuatorianas fortalezcan sus servicios de orientación psicológica adoptando un enfoque preventivo, que no se limite a la atención reactiva de casos ya instaurados, sino que incorpore de manera sistemática el fortalecimiento de los recursos protectores identificados. En particular, se recomienda el diseño de programas orientados a

fomentar redes de apoyo entre pares, especialmente durante los primeros años de la formación universitaria, periodo en el cual la percepción de sobrecarga académica resultó más marcada. De igual manera, se sugiere la implementación de talleres orientados al desarrollo de estrategias de afrontamiento activo, así como espacios de acompañamiento que involucren a las familias de los estudiantes como aliadas en la promoción del bienestar psicológico. Finalmente, se recomienda a las autoridades académicas revisar las cargas curriculares de las carreras con mayor exigencia percibida, particularmente en el área de ciencias de la salud, con el propósito de equilibrar las demandas formativas con el cuidado del bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo así a la construcción de entornos universitarios más saludables y sostenibles en el tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

Auerbach, R. P., Alonso, J., Bantjes, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Nock, M. K., O'Neill, S., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., y Bruffaerts, R. (2023). Mental health of university students during the COVID-19 pandemic and beyond: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 325*, 240 a 253. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.032

Barrios, M., y Cabrera, D. (2022). Autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Ecuatoriana de Psicología, 5*(2), 45 a 62. https://doi.org/10.33936/rep.v5i2.4521

Cevallos, F., Morales, R., y Suárez, P. (2023). Factores predictores de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Ecuador durante el retorno a la presencialidad. *Revista de Ciencias Sociales y Salud, 8*(1), 78 a 95. https://doi.org/10.29045/rcss.v8i1.3298

Chávez, L., y Rodríguez, M. (2022). Sobrecarga académica y ansiedad en estudiantes de educación superior peruana. *Revista Peruana de Psicología Educativa, 14*(3), 112 a 129. https://doi.org/10.24265/rppe.2022.v14n3.06

Fernández, A., García, R., y Cordero, L. (2022). Métodos de análisis estadístico en investigaciones con muestras reducidas en ciencias sociales. *Revista Iberoamericana de Métodos de Investigación, 9*(2), 33 a 50. https://doi.org/10.15366/rimi.v9i2.0122

Fernández, T., López, S., y Martínez, C. (2023). Estrés académico y aislamiento social en universitarios mexicanos en contexto pospandémico. *Revista Mexicana de Psicología Universitaria, 11*(1), 20 a 38. https://doi.org/10.22201/rmpu.2023.11.1.02

Guerra, N., Loayza, P., y Macías, V. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Guayaquil. *Revista Ecuatoriana de Educación Superior, 4*(1), 55 a 71. https://doi.org/10.33936/rees.v4i1.3187

Hernández Sampieri, R., y Mendoza, C. (2021). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Interamericana.

Mendoza, J., y Pincay, R. (2023). Aislamiento social y salud mental en modalidades educativas híbridas en universidades ecuatorianas. *Revista Latinoamericana de Educación Digital, 6*(2), 90 a 108. https://doi.org/10.35290/rled.v6i2.2745

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., y Romero, H. (2022). *Metodología de la investigación cuantitativa, cualitativa y redacción de tesis* (6a ed.). Ediciones de la U.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental de los adolescentes y jóvenes: Informe mundial 2022*. OMS. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-adolescents

Otzen, T., y Manterola, C. (2022). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology, 40*(1), 227 a 232. https://doi.org/10.4067/S0717-95022022000100227

Ramírez, D., Salazar, F., y Correa, J. (2021). Determinantes socioeconómicos de la salud mental en estudiantes universitarios latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 19*(2), 1 a 18. https://doi.org/10.11600/rlcsnj.19.2.4521

Torres, K., y Zambrano, L. (2022). Apoyo social percibido como factor protector frente a la ansiedad y depresión en universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicología de la Salud, 10*(1), 63 a 80. https://doi.org/10.21134/rps.v10i1.1834

Villacís, E., y Andrade, S. (2021). Demanda de servicios de orientación psicológica en universidades públicas ecuatorianas. *Revista Ecuatoriana de Psicología Clínica, 3*(2), 15 a 32. https://doi.org/10.33936/repc.v3i2.2965

Bran, M., y Ordóñez, F. (2023). Bienestar psicológico y rendimiento académico en universitarios ecuatorianos. *Revista Andina de Educación Superior, 7*(1), 41 a 58. https://doi.org/10.37135/raes.v7i1.1123

Carrión, P., y Espín, V. (2022). Redes de apoyo entre pares como factor protector en la salud mental universitaria. *Revista Iberoamericana de Bienestar Estudiantil, 5*(3), 99 a 115. https://doi.org/10.31876/ribe.v5i3.0987

Delgado, J., y Vera, M. (2022). Dificultades económicas y su relación con el malestar psicológico en estudiantes de universidades públicas. *Revista Ecuatoriana de Ciencias Sociales, 6*(1), 24 a 40. https://doi.org/10.33936/recs.v6i1.3410

Moreira, L., y Salinas, D. (2023). Modelos preventivos de salud mental en educación superior latinoamericana. *Revista Chilena de Psicología Educacional, 12*(2), 130 a 148. https://doi.org/10.4067/rcpe.v12i2.0765

Paredes, A., y Rivadeneira, S. (2021). Diferencias de género en estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista de Estudios de Género y Educación, 4*(2), 67 a 84. https://doi.org/10.33936/rege.v4i2.2871

Quintero, F., y Bravo, N. (2024). Bienestar psicológico y sobrecarga académica en carreras de ciencias de la salud. *Revista Latinoamericana de Educación Médica, 15*(1), 12 a 29. https://doi.org/10.29393/rlem.v15i1.0456

DERECHOS DE AUTOR

Ochoa Calle, M. T., Moreno Palomino, J. P., & Sandoval Romo, M. S. (2026).



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Esta licencia permite compartir y adaptar el material para fines no comerciales, siempre que se reconozcan adecuadamente la autoría y la publicación original, se indique si se realizaron cambios y las obras derivadas se distribuyan bajo la misma licencia.

COMO CITAR:

Ochoa Calle, M. T., Moreno Palomino, J. P., & Sandoval Romo, M. S. (2026). Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Factores de riesgo y protección. REDSA *Revista Ecuatoriana de Desarrollo Social y Ambiental, 1*(4) 1 -17. https://doi.org/10.66646/redsa-2026/10oct34

