

Bienestar Psicológico Versus Estrés Académico en Estudiantes Universitarios

Psychological Well-Being Versus Academic Stress in University Students

Marcos Enrique Zaldivar-Hernández^a, Osmel Kindelán-Labañino^b, Yordanis Arias-Barthelemy^c

Resumen

La actual dialógica brinda alternativas a los profesores universitarios de la casa de altos estudios de Oriente, Cuba, encaminadas a promover acciones salubristas, con el fin de potenciar el bienestar psicológico de sus estudiantes que sufren de estrés académico. Este estudio se trazó el objetivo de resaltar la importancia de la promoción del bienestar psicológico como forma de eliminar y/o atenuar el estrés en estudiantes universitarios. La propuesta permite mejorar los protocolos preventivos actuales; el uso del conocimiento sistematizado ayudará a los docentes a realizar con mayor efectividad su labor; para comprender este fenómeno socio-cultural fue preciso apoyarse en el paradigma de la hermenéutica.

Palabras clave: promoción de salud, psicología de la salud, psicología clínica, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

Abstract

This essay presents actionable strategies for faculty at Cuba's Eastern University to implement health-promoting interventions that address academic stress and enhance students' psychological well-being. The study emphasizes the critical role of well-being initiatives in stress reduction among university populations. Our proposal offers three key contributions: (1) enhancement of existing preventive protocols, (2) systematization of pedagogical knowledge to improve faculty effectiveness, and (3) a hermeneutic approach to understanding stress as a sociocultural phenomenon. Grounded in interpretive paradigms, this work bridges theoretical understanding with practical classroom applications to foster healthier academic environments.

Keywords: academic stress, psychological well-being, university students, stress prevention, hermeneutic approach, faculty interventions, mental health in academia, Cuban higher education, pedagogical strategies.

^aUniversidad de Oriente. Facultad de Ciencias Sociales. Avenida Patricio Lumumba. Código postal 90500. Santiago de Cuba. Cuba. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1208-1122>

^bPoliclínico Docente 30 de Noviembre. Calle 10 esq Mendieta s/n Reparto 30 de Noviembre. Código Postal 90500 Santiago de Cuba. Cuba. ORCID <https://orcid.org/0009-0009-5264-3386>

^cFacultad de medicina # 2 en Santiago de Cuba. Avenida El Caney. Provincia Santiago de Cuba. Código postal 90500. Cuba. ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4178-7121>

Correspondencia: Marcos Enrique Zaldivar Hernández
Universidad de Oriente
Correo electrónico: marquitos891026@gmail.com

Introducción

La psicología de la salud se ocupa del estudio de factores psicológicos que influyen en el proceso salud-enfermedad, encargándose de la educación para la salud, la prevención de las enfermedades y la rehabilitación mental; además crea estrategias salubristas que promueven el bienestar general en el ser humano (Osorio-Guzmán, 2024). Debido al alza de los padecimientos mentales en Cuba y el sufrimiento que generan, se hace necesario la búsqueda de alternativas en relación con la promoción de comportamientos saludables, privilegiándose los espacios comunitarios.

Las universidades han tomado un rol protagónico al convertirse en espacios que pueden ser utilizados para la promoción de salud (Cassaretto, Martínez, Tavera, Salim, 2024). En el ambiente académico los estudiantes están bajo una serie de exigencias que perciben como estresores, los cuales en ocasiones devienen en alteraciones emocionales (Arpi-Barazorda, Geronimo-Angulo, Huertas-Rojas. et al. 2024). Factores como la sobrecarga de trabajo académico, la presión por el rendimiento, problemas en las relaciones interpersonales y el bajo poder adquisitivo son algunos de los referidos por estos estudiantes (Abarca. et al. 2022). En la Universidad de Oriente (Cuba), no se han realizado estudios que demuestren altos niveles de estrés en sus estudiantes, pero se observa una creciente desmotivación hacia la docencia, manifestaciones de agresividad, depresión, además de cifras alarmantes de abandono académico, licencias de matrícula y solicitudes de baja que pudieran estar relacionadas a este fenómeno social.

Además de las funciones de formación académica, investigación y transformación social atribuidas a las academias, resulta imprescindible elevar y mantener el estado psicológico de los educandos, para de esta manera obtener mejores resultados en el impulso a tareas que contribuyan al desarrollo

de la sociedad y el mejoramiento de la calidad de vida de la población universitaria (García-Padilla, Sánchez-Alcón, Cordobés. et al. 2024).

Figuerola Escoto. et al. (2024) refieren en su investigación que el nivel de bienestar psicológico manifestado en los educandos universitarios fue bajo (47.9%) predominando el sexo femenino. Corrales-Córdoba, Rangel-Arcos, Varela-Arévalo (2024) afirman que una de las soluciones que pudieran contrarrestar este fenómeno son la realización de una mayor cantidad de actividades físicas y de esparcimiento, expresiones artísticas, ya que tienen un impacto beneficioso para la salud mental en los alumnos. Otra de las propuestas es crear en los estudiantes mecanismos de afrontamiento al estrés más adaptativos y desarrollar la capacidad de resiliencia ante circunstancias adversas (Vizhñay-Tuza, Mogrovejo-Gualpa, 2024)

Uno de los vacíos más importantes de la categoría estrés académico es la falta de conciencia que se tiene en torno a este fenómeno, que implica reconocer y comprender cuales son los factores causales de estrés académico según la percepción de cada individuo. Resulta imprescindible para ello identificar las herramientas psicológicas de cada sujeto para que se pueda actuar de manera efectiva (Escriba Loayza, 2024). Los trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés crónico, afectan la capacidad de los colegiales para concentrarse, aprehender nueva información y tomar decisiones acertadas, siendo muy comunes en esta población (Zhang. et al. 2024).

El bienestar psicológico tiene implícito la vivencia personal, la subjetividad que trasciende conceptos como el estado de ánimo y contribuye al indicador positivo de la relación del sujeto consigo mismo y con su medio. Esta concepción encierra aspectos valorativos-afectivos que se componen en la proyección del sentido de la vida y se relaciona

con variables como: la autoconciencia, la autoestima y la autoeficacia (Oramas-Viera, Santana-López, Vergana-Barrenechea, 2024).

Además, se ha relacionado al bienestar psicológico con variables de las psicopatologías como la ansiedad, estrés académico, depresión y trastornos del sueño, siendo una de las principales contradicciones detectadas. El actual estudio tiene el objetivo de resaltar la importancia de la promoción del bienestar psicológico como forma de eliminar y/o atenuar el estrés en estudiantes universitarios.

¿Cómo favorecer el bienestar psicológico en estudiantes de la universidad de oriente, Cuba?

Las academias presentan una fuerza única para accionar positivamente en la vida y la salud de sus miembros. Son instituciones en donde los sujetos pasan una parte significativa de sus vidas que inciden en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a convertirse en individuos autónomos, reflexivos, críticos, con un alto compromiso y sentido de pertenencia; por otro lado, los colegiales lideran innovaciones, participan activamente en programas de beneficio social y tienen un rol decisivo en la sociedad (Acosta-Campos, Gama-Celaya, 2024).

Cabe destacar que el estudiante universitario por la característica de su edad presenta una gran necesidad de aprender y colaborar en función de los grupos sociales en los que se encuentra insertado, propiciando una inmensa fuerza de apoyo a las tareas de salud; y si se les logra capacitar adecuadamente pueden actuar efectivamente como promotores de salud mental utilizando el mismo espacio universitario. Estas acciones añaden motivación entre los jóvenes universitarios beneficiados, puesto que ayudan a sus iguales que pasan por circunstancias similares, teniendo un impacto mayor en comparación a las intervenciones

realizadas por profesores, funcionarios del gobierno, directivos y otros, a los que los universitarios visualizan como “de fuera” y de los que tienen la creencia de que “no sufren sus tribulaciones”.

Una de las formas en las que se puede promover el bienestar psicológico es a través de los dispositivos tecnológicos (puesto que la actual generación se apoya en estos artilugios) que ofrecen diferentes herramientas que pueden adaptarse a las características e intereses de esta población. La utilización en particular de las aplicaciones móviles (Barreto Zambrano. et al. 2024) y las redes sociales con un propósito educativo, resultaría beneficioso en la transmisión de mensajes que, reforzados constantemente y relacionados a la salud mental generarían un impacto directo en la asunción de estilos de vida más saludables en estos estudiantes, que les permitirían evitar o disminuir el estrés académico (Molina Cusme, 2024), donde se aprovecha la alta cantidad de horas que ellos pasan en las plataformas digitales, sin descuidar los efectos negativos que tiene el uso excesivo de estas redes virtuales como el aislamiento, la soledad y las adicciones.

El uso de mensajes, campañas publicitarias, slogans y otros recursos mediáticos pueden atraer su atención y movilizarlos a cambiar actitudes y estilos negativos para su salud mental. Estas plataformas incentivan las interacciones entre iguales, creando comunidades virtuales que pueden favorecer el aprendizaje, promoviendo en ellos sentido de pertenencia dentro del espacio estudiantil, lo que les permite tener un alcance mayor debido al uso generalizado de las redes sociales utilizadas por ellos. Además, el uso de estas plataformas les permiten establecer contacto con familiares, amigos y otras personas significativas para ellos, los que resultan en redes de apoyo positivas que les permiten afrontar la vida universitaria efectivamente, acudir en búsqueda de consejos, desahogarse cuando presenten

dificultades y les animen a continuar hacia adelante, sin crear dependencia hacia ellas.

Durante el proceso de matrícula y en las actividades propedéuticas, se debe incorporar una pesquisa sistemática de problemas relacionados con el sueño, la depresión, la ansiedad y el estrés; intencionado por especialistas en salud mental para identificar y abordar estas dificultades tempranamente. Además, es esencial la realización de actividades físicas a lo largo de cada semestre académico, dirigidas por programas que integren el ejercicio físico y la promoción de hábitos salubristas. Estas tácticas no solo ayudarán a mejorar la salud mental y física de los educandos, sino que permitirán optimizar su rendimiento académico y su bienestar general en la vida universitaria (Paricahua-Peralta. et al. 2024). Especial importancia reviste el propiciar una adecuada cohesión grupal entre los estudiantes, que tengan un alto sentido de pertenencia a su grupo y se vinculen entre sí, esto desarrollaría nuevas fuentes de apoyo social entre los compañeros de aula y para lograrlo es fundamental el desarrollo de actividades extracurriculares.

Cancino. et al. (2024) afirmaron que se pueden lograr cambios favorables en los niveles de estrés estudiantil en las universidades. En su investigación resaltan el hecho de que, la mitad de los alumnos con los que trabajaron, presentaron transformaciones en su salud mental, identificándose el estrés, la ansiedad y la depresión como perturbaciones más relevantes, afectando de manera significativa al bienestar psicológico, resiliencia y al rendimiento escolar. Resulta acertado entonces el mejorar el sistema de atención individualizada de las universidades con profesionales de la salud mental que puedan acompañar y atender a estos casos, dígame psicólogos, trabajadores sociales y otros; con el fin de intervenir psicosocialmente a los estudiantes que lo necesiten. Esto también pudiera ser realizado por estudiantes universitarios que, supervisados por profesionales, colaboren activamente en

la atención psicosocial de aquellos que por sus problemáticas sean vulnerables al estrés académico.

El ejercicio físico como estrategia que mejora la salud humana (Cabrera-Díaz, Reyes-Gaspar, Charry-Mendez, 2024), puede ser otro recurso y se deben buscar otras alternativas más efectivas aun cuando existen programas deportivos y de preparación física que ayudan en este sentido. Una percepción positiva de la imagen corporal fortalece la confianza y autoestima, por lo que, en universitarios el autoconcepto individual y social emergen como factores de mayor influencia en el bienestar psicológico (Jiménez. et al. 2020). Ocurre que en la preparación física se le ponen condicionantes académicas (dígame materias obligatorias) que se evalúan en muchas ocasiones de manera muy rigurosa, sin tener en cuenta las diferencias individuales y las experiencias deportivas previas, lo cual pone en desventaja a ciertos estudiantes que en ocasiones rechazan estas actividades. Paradójicamente en muchos casos son estos últimos estudiantes los que más necesitan de esta ejercitación, convirtiéndose en una alternativa beneficiosa y asequible de promover salud y reducir el estrés académico.

La vinculación de los estudiantes en actividades deportivas y artísticas pudiera ser de ayuda, puesto que al participar en estas acciones se fortalece el vínculo grupal, se produce un desarrollo socio-emocional donde el estudiante se siente parte de "algo", elimina sentimientos de soledad y le permite fortalecer habilidades de tipo social que le ayuda a enfrentar situaciones de conflicto en su trayectoria estudiantil. Además, estas prácticas devienen en alternativas eficaces para mejorar la disciplina, aumentar el compromiso, la autorresponsabilidad individual, las habilidades motrices, así como la imagen corporal, que se traducen en elementos para tener en cuenta para el mejoramiento del bienestar psicológico en estos estudiantes. Otro de los beneficios sería el reconocimiento grupal que se les da a los estudiantes que participan en concursos, competencias, festivales y otros espacios de socialización de estas actividades, donde se

fortalece la identidad y el sentido de pertenencia hacia la Universidad a la que pertenece.

Se impone un perfeccionamiento de las estrategias curriculares para evitar el consumo de sustancias psicoactivas. Según González. et al. (2020) los estudiantes hombres que presentan niveles bajos y medios de bienestar psicológico son propensos a consumir sustancias ilegales. En este apartado la recreación "sana" facilita las expresiones artísticas y las prácticas religiosas; a su vez, se tienen que implementar cumpleaños colectivos y días del amor que por su significado se pueden celebrar en los espacios universitarios. Para ello se pueden desarrollar campañas que aumenten el nivel de conocimiento y la percepción de riesgo a enfermar por el uso de estas sustancias, las que en algunas carreras como: medicina, psicología y otras disciplinas afines, pudieran vincularse a sus planes de estudios y ser objeto de análisis dentro de sus contenidos abordados, y en otras carreras no tan vinculadas al tema pudieran desarrollarse en forma de talleres presenciales; sumado a visitas a centros de tratamientos a sujetos con drogadicción para que visualicen la gravedad de este problema sociocultural.

Se debe evitar que entre los estudiantes existan fenómenos como burla y discriminación debido a color de la piel, sexo, estatus económico y orientación sexual. Estos comportamientos deben ser eliminados desde lo pedagógico al ofrecer iguales oportunidades para todos y tener en cuenta las diferencias individuales de cada uno. Resulta esencial el mejorar a su vez la preparación de los profesores en función de atender este fenómeno que tiene una alta repercusión en el bienestar psicológico (Vences Camacho, Márquez Gómez, Cardoso Jiménez, 2023). Al crear un clima favorable y establecer buenas relaciones interpersonales, se sientan las bases para que los estudiantes se expresen sin temor a ser juzgados, se crean lazos de hermandad, solidaridad y compañerismo, se potencia el aprendizaje

a través de grupos estudiantiles que se conforman en las asignaturas recibidas, que favorecen el trabajo en equipo en las distintas áreas en las que se desenvuelven. Además, se favorece al reforzamiento de redes de apoyo social entre coetáneos que son necesarias en la vida estudiantil, ya que permiten dar soluciones desde lo grupal a problemáticas individuales y viceversa.

Resulta importante señalar también el papel del docente en la escucha y sensibilidad ante problemáticas presentadas por los estudiantes. En ocasiones los docentes se visualizan solo como "transmisores de conocimientos" y se muestran insensibles a dificultades que muestran sus educandos. Por otro lado, se necesitan derribar esos "muros" donde el estudiante en ocasiones no acude a la búsqueda de ayuda con el profesor porque lo visualiza como "muy ocupado" para prestarle atención individual e inmediata. Es por ello que se necesitan articular mejores redes de comunicación entre la triada estudiante-profesor-familia para de esta manera vencer estas distorsiones comunicacionales que afectan dicha relación. Una de las soluciones pudiera ser la asignación de profesores que asuman el rol de tutores que acompañen al estudiante desde el inicio de su carrera universitaria y lo provean de acompañamiento en las actividades docentes que realizan para evitar factores como la sobrecarga académica. A esta tarea se pudieran agregar otros estudiantes de años más avanzados que faciliten la adaptación de los estudiantes de nuevo ingreso, con la ventaja de que se enriquecería la comunicación entre los estudiantes, y ante cualquier necesidad de ayuda el educando tendría mayores opciones para la resolución de conflictos que pudiera presentar.

Conclusión

En pos de contribuir al bienestar mental de los estudiantes universitarios es preciso disminuir el estrés académico a través de

una mejor planificación de las actividades extracurriculares, a su vez devienen en adecuados mecanismos psicológicos de protección ante circunstancias adversas. Al realizar el análisis se puede afirmar que los estudiantes pueden ser capacitados como promotores de salud mental, y con esto se traduciría a un mayor rendimiento académico y un pleno bienestar psicológico, en un espacio en el que confluyen miles de jóvenes al mismo tiempo, siendo ellos protagonistas en la solución de este problema; se podría lograr lo anterior mediante un adecuado uso de los artilugios utilizados por ellos.

Referencias

- 1]. Abarca, M., Guerrero, J., Lang, M., Marín, K., Vargas, M. (2022). Estresores académicos y manifestaciones biopsicosociales en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Fisioterapia*, 44(2), 88-94. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.06.002>
- 2]. Acosta Campos, L., Gama-Celaya, H. J. (2024). Estado actual de la educación para la salud en el nivel universitario en México. *Iberoamerican Journal of Health and Social Research*, 2(1), 36–42. Disponible en: <https://iberoamericanjournal.unison.mx/index.php/ijhsr/article/view/8>
- 3]. Arpi-Barazorda, E. N., Geronimo Angulo, A. A., Huertas Rojas, G. D. L. A., Torres Candiotti, N. R., Guerrero Alcedo, J. M. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio*, 1(58), 78-86. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072024000200078
- 4]. Barreto Zambrano, M. L. et al. (2024). Disposición de la comunidad universitaria para el uso de una aplicación móvil para la promoción de la salud mental. *Carta de Psicología*, 34(60), 34-42. Disponible en: <https://doi.org/10.14718/CartaPsicol.2024.60.6>
- 5]. Cabrera Díaz, E., Reyes Gaspar, P. L., Charry Mendez, S. (2024). Efectos de un programa de ejercicio físico con enfoque sanológico en universitarios. *Medicina UPB*, 43(1), 11–21. Disponible en: <https://doi.org/10.18566/medupb.v43n1.a03>
- 6]. Cancino, E. et al. (2024). Revisión Sistemática sobre Salud Mental y Rendimiento Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1833-1851. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- 7]. Cassaretto, M., Martínez, P., Tavera, M., Salim, A. (2024). Salud en trabajadores de una universidad peruana: el rol de variables personales, compromiso y burnout. *Revista De Psicología*, 42(1), 141-173. Disponible en: <https://doi.org/10.18800/psico.202401.006>
- 8]. Chérrez Valle, H. D., Garcia Ramos, D. C. (2024). Imagen corporal y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 283–293. Disponible en: <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1138>
- 9]. Corrales-Córdoba, D., Rangel-Arcos, M. J., Varela-Arévalo, M. T. (2024). Actividades de ocio y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios de Cali, Colombia (Leisureactivities and theirrelationshipwith mental healthamong Young universitystudents in Cali, Colombia). *Retos*, 59, 1018-1025. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/104601/79518/432764>
- 10]. Diaz-Esterri, J. (2024). Salud mental en juventud extutelada: estrategias de promoción y prevención sociosanitaria. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (44), 249-261. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9249880>
- 11]. Escriba Loayza, V. F. (2024). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur. [Tesis para optar por el grado de licenciado en Psicología]. Universidad Autónoma del Perú. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2994>
- 12]. Figuerola Escoto, R. P., Barrera Hernández, L. F., Vargas de la Cruz, I., Luna Pérez, D. (2024). Bienestar psicológico, imagen corporal y conductas

- alimentarias de riesgo en estudiantes universitarias. *CES Psicología*, 17(1), 38–51. Disponible en: <https://doi.org/10.21615/cesp.6992>
- 13]. García-Padilla, F. M., Sánchez-Alcón, M. S., Cordobés, E., Ortega-Galán, Á. M., Garrido-Fernández, A. (2024). Attitude towards health promotion in university students. Construction and validation of a scale. *Gaceta Sanitaria*, 38, 102395. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102395>
- 14]. González, J. et al. Salazar, J. (2020). Relación entre consumo de drogas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 23(1), 1-16. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2020/epi201a.pdf>
- 15]. Jiménez, C. et al. Blanco, H. (2020). Relaciones entre Autoconcepto y Bienestar Psicológico en Universitarias Mexicanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación –e Avaliação Psicológica*, 55(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664449006/459664449006.pdf>
- 16]. Molina Cusme, J. J. (2024). La influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. *Bastcorp International Journal* vol 3 (1) pág 61-72 .Disponible en:<https://doi.org/10.62943/bij.v3n1.2024.84>
- 17]. Oramas-Viera, A., Santana-López, S., Vergana-Barrenechea, A. (2024). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7(1/2), 34-39. Disponible en: <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsy/article/view/794>
- 18]. Osorio-Guzmán, M. (2024). Generalidades de la Psicología de la Salud: Un enfoque biopsicosocial. *Simbiosis*, 4(7), 73-86. Disponible en: <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v4i7.39>
- 19]. Parichua Peralta, J. N. et al. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. (61) p. 59-68. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9738769>
- 20]. Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100106&script=sci_arttext
- 21]. Vizñay-Tuza, S. I., Mogrovejo-Gualpa, J. O. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador .*MQR Investigar*, 8(4), 1700–1724. Disponible en:<https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724>
- 22]. Zhang, L. et al. (2022). Prediction of sleep quality among university students after analyzing lifestyles, sports habits, and mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 927619. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.927619>

Recibido: 17 de febrero de 2025.

Corregido: 01 de junio de 2025.

Aceptado: 09 de julio de 2025.

Conflictos de interés: Los autores declaran que no existen conflictos de interés.