

# Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo.

*Emotional well-being and academic performance in college students: two-dimensional relationship and its impact on support strategies.*

DOI.....

**AUTORES:** Ricardo Sinchigalo-Martínez <sup>1</sup>

Bolívar Guzmán-Barcenas<sup>2</sup>

Diego Bonilla-Jurado<sup>3</sup>

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [ricardo.sinchi@queyam.com](mailto:ricardo.sinchi@queyam.com)

**Fecha de recepción:** 29 / 04 / 2022

**Fecha de aceptación:** 18 / 08 / 2022

## RESUMEN

El bienestar emocional y el desempeño académico son factores importantes para el éxito de los estudiantes universitarios. Aunque algunos estudios han encontrado una relación positiva entre estas dos variables, otros han encontrado resultados contradictorios, cuestionando si realmente existe una relación entre el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes universitarios y, en caso afirmativo, la fuerza de esta relación. El objetivo de este estudio es investigar la relación entre el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes universitarios y determinar si existe una relación significativa entre ambas variables. En la presente investigación se utilizaron encuestas estructuradas para recopilar datos de una muestra de estudiantes universitarios. Se aplicó el análisis de chi cuadrado para comprobar la hipótesis y determinar la relación entre el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Los resultados del estudio indicaron que se aprobó la hipótesis nula, lo que sugiere que no existe una relación fuerte entre el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el bienestar

---

<sup>1</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7268-3213>; Editorial Queyám Cía Ltda.–Dpto. Educación Continua; ricardo.sinchi@queyam.com

<sup>2</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8038-9324>; Universidad Estatal de Bolívar - Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas; vguzman@ueb.edu.ec

<sup>3</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4784-7861>; Instituto Tecnológico Superior España – Carrera Administración de Empresas; diego.bonilla@iste.edu.ec

emocional es un factor crítico para el éxito en otros aspectos de la vida, y se deben fomentar prácticas saludables para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. aunque se han encontrado resultados contradictorios en la literatura científica, este estudio específico sugiere que no existe una relación fuerte entre el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

***Palabras clave***

Bienestar emocional; éxito académico; estudiantes universitarios; relaciones interpersonales; intervención psicoeducativa

**SUMMARY**

Emotional well-being and academic performance are important factors in the success of college students. Although some studies have found a positive relationship between these two variables, others have found conflicting results, questioning whether there really is a relationship between emotional well-being and academic performance in university students and, if so, the strength of this relationship. The objective of this study is to investigate the relationship between emotional well-being and academic performance of university students and determine if there is a significant relationship between both variables. In the present investigation, structured surveys were used to collect data from a sample of university students. Chi-square analysis was applied to verify the hypothesis and determine the relationship between emotional well-being and academic performance of university students. The results of the study indicated that the null hypothesis was approved, suggesting that there is no strong relationship between emotional well-being and academic performance of university students. However, it is important to note that emotional well-being is a critical factor for success in other aspects of life, and healthy practices should be encouraged to improve the emotional well-being of college students. Although conflicting results have been found in the scientific literature, this specific study suggests that there is no strong relationship between emotional well-being and academic performance in university students.

***Keywords***

Emotional well-being; academic success; university students; interpersonal relations; Psychoeducational intervention

## Introducción

El bienestar emocional y el desempeño académico son dos aspectos cruciales en la vida de los estudiantes universitarios. Existe una creciente literatura académica que ha abordado la relación entre estos dos aspectos y también se ha señalado la influencia de factores externos, como el apoyo social y la calidad de las relaciones interpersonales, en la relación entre el bienestar emocional y el desempeño académico. Además, se ha destacado la importancia de brindar estrategias de apoyo académico y considerar una comprensión integral del bienestar humano en la educación universitaria para mejorar la experiencia educativa y el desempeño académico de los estudiantes.

El bienestar emocional es un aspecto fundamental de la salud mental y está relacionado con la capacidad de las personas para manejar el estrés, enfrentar los desafíos y disfrutar de la vida (Emmons & McCullough, 2003), esto debido a que se debe priorizar el aspecto de la felicidad y el sentirse bien, porque es un factor para lograr el desarrollo social y económico de manera efectiva (Scheier & Carver, 1985). Existen autores que han ingresado de manera completa en esta temática, dando como resultado la postulación de argumentos en los que se indica que el estar bien con uno mismo y el entorno influye de manera positiva en el desempeño del sujeto (Robins et al., 1999), interviniendo este bienestar en diversos ámbitos en los que se encuentran relacionado el individuo, como son la salud y con la sociedad, el ámbito académico y la toma de decisiones (Helliwel et al., 2021), en cambio los autores Dardara & Al-Makhalid (2022) y Eriksen & Bru (2022), coinciden en que la falta de bienestar emocional puede tener efectos negativos en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes. El bienestar emocional es esencial para el desarrollo personal y social de los individuos, y su falta puede tener efectos negativos en diversos ámbitos de la vida, incluyendo el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

Otros estudios anteriores que se centran en determinar los efectos de la felicidad en la salud, el bienestar físico, el bienestar subjetivo, las relaciones interpersonales, el trabajo y el rendimiento académico (Fredrickson et al., 2008), (Elipe et al., 2020). La frecuencia de emociones positivas está relacionada con una serie de beneficios en todos estos ámbitos (Lyubomirsky et al., 2005), es decir que aseguran que existe relación entre estas dos variables, mientras que el malestar emocional hace referencia a los sentimientos

negativos y desagradables, como la ansiedad, la depresión, el estrés y el enojo, que pueden afectar la salud emocional y el bienestar de una persona (Cova Solar, 2004). Estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar el bienestar emocional y prevenir el malestar emocional para mejorar la calidad de vida de las personas en todos los aspectos.

Los autores Meshko et al. (2023), Patron et al. (2021) y Wang et al. (2021), pese a que su enfoque es diferente, destacan la importancia de abordar el bienestar emocional en diferentes contextos y sugieren que la mejora del bienestar emocional puede tener beneficios significativos en la salud y el bienestar de las personas (Amérigo et al., 2013), así como en las relaciones sociales y comunitaria, coincidiendo en que el bienestar emocional influye de manera efectiva para mejorar la calidad de vida y el bienestar general de la población. Estos efectos sobre la influencia en las personas son determinados por los factores como: la satisfacción con la vida, la autonomía emocional, la autoestima, la resiliencia y la empatía (González et al., 2015). Por lo tanto, es importante prestar atención a estos factores y brindar estrategias efectivas de apoyo emocional para mejorar el bienestar emocional de las personas y promover su desarrollo personal y social.

Los autores Lyubomirsky et al. (2005) y Ryan & Deci (2000) coinciden en que las emociones positivas o la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, pueden ampliar el alcance de la atención y mejorar los repertorios de pensamiento y acción de las personas, mejorando así su desempeño en las labores cotidianas, y contrarrestar otros malestares ligados al estrés (Flujas-Contreras et al., 2017).

Uno de los aspectos determinantes del bien estar en las personas depende tanto de lo que conocen como también de sus emociones, influyendo en el bienestar subjetivo y determinadas por la personalidad y la cultura (Diener et al., 2003) incluso la exposición a nuevos factores como puede, ser a diferentes culturas influye en el amplia miento de las perspectivas de las personas y por ende a cambiar sus ideales de bien estar (Maddux & Galinsky, 2009), El participar en actividades que les interesen y que brinden un sentido de propósito y significado pueden influir en su autoestima y bienestar emocional (Hernández et al., 2021).

El bienestar en las personas depende no solo de lo que conocen, sino también de sus emociones, personalidad y cultura. La exposición a diferentes culturas puede ampliar las perspectivas de las personas y cambiar sus ideales de bienestar. Participar en actividades que les interesen y brinden un sentido de propósito y significado puede influir en su autoestima y bienestar emocional.

En el contexto académico, el bienestar emocional puede ser un factor determinante del éxito de los estudiantes (Al-Hendawi et al., 2022). La literatura sugiere que los estudiantes que experimentan un mayor bienestar emocional pueden estar más motivados, ser más persistentes y tener una mayor capacidad de concentración y aprendizaje que aquellos que experimentan niveles más bajos de bienestar emocional (Wentzel & Wigfield, 1998). Adicional, Bonilla et al. (2020) indican que existen otros factores que intervienen en el desempeño académico como puede ser la influencia cultural, el ambiente social y familiar.

El contexto educativo superior ecuatoriano ha experimentado diversos avances en los últimos años, como la implementación de políticas y reformas que buscan promover la equidad y mejorar el acceso a la educación superior, el fortalecimiento de la calidad de la educación universitaria, la promoción de la innovación educativa y el uso de la tecnología, así como la internacionalización de la educación superior (Burneo & Yunga, 2020; Cárdenas Pérez, 2016; Espinoza et al., 2019).

Además, se han implementado políticas que buscan mejorar la calidad de la educación superior, como sistemas de evaluación y acreditación de calidad, promoción de la transparencia y rendición de cuentas de la gestión universitaria, creación de incentivos educativos y promoción de la responsabilidad social universitaria (Lima & Rubaii, 2016; Martí et al., 2018).

En Ecuador, el contexto educativo superior ha experimentado avances en políticas y reformas que buscan mejorar el acceso, la calidad, la innovación y la internacionalización de la educación superior. Se han implementado sistemas de evaluación y acreditación de calidad, promoción de la transparencia y rendición de cuentas, creación de incentivos educativos y promoción de la responsabilidad social universitaria. Todo esto busca promover la equidad y mejorar la calidad de la educación superior en el país.

Todos estos avances pueden tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los universitarios, ya que brindan nuevas herramientas y habilidades para hacer frente a los desafíos académicos y profesionales, generan nuevas experiencias positivas y proporcionan acceso a la tecnología (Surdez Pérez et al., 2018), lo que puede fortalecer su autoestima y promover su bienestar emocional.

Sin embargo, también hay estudios que presentan las limitaciones y desafíos que enfrenta la educación superior ecuatoriana, como la falta de recursos y la necesidad constante de mejora en algunas áreas (Latorre-Villacís, 2020), la falta de actualización y relevancia de los programas académicos, la falta de incentivos en áreas de investigación e innovación educativa, y la corrupción que está normalizada en muchos procesos de la región latinoamericana, lo que limita el desarrollo educativo (Véliz Briones, 2018). Estos problemas también pueden afectar negativamente el bienestar emocional de los universitarios, ya que pueden experimentar estrés e inestabilidad emocional debido a la falta de recursos y apoyo, la falta de actualización y relevancia de los programas académicos, y la falta de oportunidades para la innovación y la investigación.

Debido a estos antecedentes, se ha propuesto que existe una relación positiva entre el bienestar emocional y el éxito académico en estudiantes universitarios. Sin embargo, a pesar de la importancia de este tema, aún queda mucho por explorar en términos de la relación entre el bienestar emocional y el éxito académico en estudiantes universitarios, y se propondrá una hipótesis que sugiere que existe una relación positiva entre estas variables.

Se espera que esta revisión contribuya a mejorar nuestra comprensión sobre la importancia del bienestar emocional en el contexto académico y a promover la implementación de estrategias efectivas para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios y su rendimiento académico.

## **Metodología**

En el presente estudio, se empleó el método cuantitativo, que es un enfoque metodológico que se basa en la medición numérica y el análisis estadístico de los datos. Este enfoque

se centra en la recolección de datos a través de técnicas estandarizadas (Cadena-Iñiguez et al., 2017), con este método se pueden hacer generalizaciones sobre una población a partir de una muestra representativa, y se pueden comprobar hipótesis mediante la aplicación de pruebas estadísticas (Vasco, 2003).

Para la investigación se ha determinado una población conformada por 50 estudiantes de las universidades de la ciudad de Ambato. Se diseñó un cuestionario utilizando el método de encuesta estructurada, constando de 16 preguntas cerradas, presentando opciones de respuesta limitada y predefinidas, siendo esta herramienta importante para la investigación debido a que, según Simonovis et al. (2007) es un cuestionario con preguntas formuladas de manera clara y precisa, con el objetivo de obtener información objetiva y confiable sobre un tema determinado. Este tipo de encuesta se caracteriza por tener preguntas cerradas, es decir, preguntas que ofrecen opciones de respuesta predeterminadas, y que se pueden codificar y analizar estadísticamente. Las preguntas, cuyo enfoque está determinado por las variables de bienestar emocional y desempeño académico, están diseñadas según el formato de la escala Likert, que es una herramienta de medición que permite evaluar actitudes, opiniones o percepciones de una persona sobre un tema determinado. La escala de Likert se basa en la presentación de una serie de afirmaciones o enunciados, a los que el encuestado debe responder indicando su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas (Matas, 2018), donde el individuo encuestado debe seleccionar una opción entre las varias proporcionadas.

Se seleccionó una muestra de 50 estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, utilizando un muestreo aleatorio simple. La encuesta se distribuyó a los estudiantes universitarios en la ciudad de Ambato a través de la plataforma de Google Forms. En cuanto a el análisis y procesamiento de los datos, se ha llevado a cabo mediante el uso de hojas de cálculo en Microsoft Excel, en el cual se agruparon las preguntas acordes a las variables que las determinaban, posteriormente se asignó un valor numérico a la escala de selección, y se obtuvo un resultado global en función a cada variable.

La aplicación de esta metodología permitió recopilar información detallada sobre la relación que existe entre el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Posterior al análisis de datos, se plantea la hipótesis 'Existe una relación positiva entre el bienestar emocional y el éxito académico en estudiantes

universitarios''. De esta manera se logrará determinar si la estabilidad y el sentirse bien de los estudiantes afecta de alguna manera en sus estudios. Para lo cual se utilizó la prueba de *Chi cuadrado* que es una prueba estadística que se utiliza para analizar la relación entre dos variables categóricas. En este sentido, la prueba de Chi cuadrado se utiliza para determinar si existe una relación significativa entre variables (Tinoco, 2008), determinando las tablas de contingencia de 2x3.

## Resultados

Los resultados se obtuvieron de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios sobre bienestar emocional y su desempeño académico, la cual se llevó a cabo durante un periodo determinado. Se analizaron los datos obtenidos y se presentaron los hallazgos más relevantes en gráficos y tablas para proporcionar una visión general de la situación de los estudiantes universitarios sobre el tema.

Es importante destacar que la muestra de la encuesta se seleccionó de forma aleatoria, lo que garantiza que los resultados obtenidos son representativos de la población de estudiantes universitarios.

**Tabla 1**

*Niveles obtenidos de la tabulación de preguntas enfocadas en la frecuencia de respuestas*

Nivel	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Total
Alto	12	20	8	17	2	6	65
Medio Alto	20	21	21	8	26	29	125
Medio Bajo	17	5	19	21	22	14	98
Bajo	1	4	2	4	0	1	12

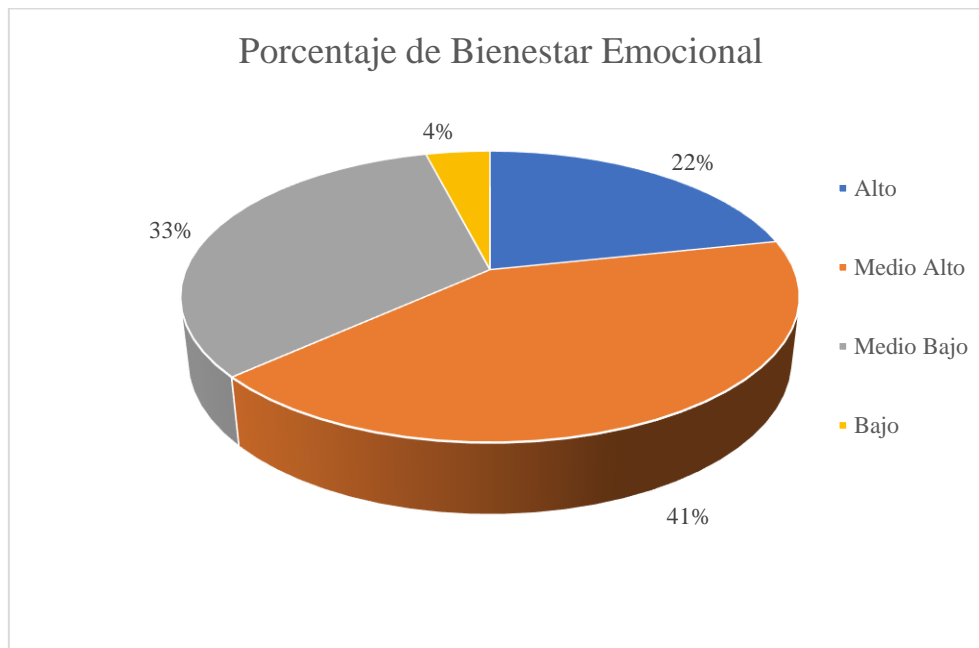
*Nota:* Agrupación de 6 preguntas (¿Con qué frecuencia te sientes feliz y satisfecho/a con tu vida universitaria en general?, ¿con qué frecuencia te sientes motivado/a para asistir a tus clases?, ¿con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a tus estudios universitarios?, ¿cómo calificarías tu



nivel de bienestar emocional en una escala del 1 al 5?, ¿con qué frecuencia te sientes abrumado/a por la cantidad de trabajo que tienes que hacer?, ¿con qué frecuencia te sientes ansioso/a antes de un examen?)

**Gráfico 1**

*Porcentaje de bienestar emocional*



*Nota.* Fuente: Elaborado por el autor

El 22% de los estudiantes universitarios encuestados presentan un nivel alto de bienestar emocional, lo que indica que están experimentando emociones positivas con una frecuencia alta y tienen un buen manejo de sus emociones negativas, el 41% de los estudiantes universitarios encuestados presentan un nivel medio alto de bienestar emocional, lo que sugiere que tienen un buen manejo de sus emociones negativas y experimentan emociones positivas con una frecuencia moderada, el 33% de los estudiantes universitarios encuestados presentan un nivel medio bajo de bienestar emocional, lo que indica que pueden estar experimentando emociones negativas con una frecuencia moderada y no tienen un buen manejo de sus emociones negativas, el 4% de los estudiantes universitarios encuestados presentan un nivel bajo de bienestar emocional, lo que sugiere que pueden estar experimentando emociones negativas con una frecuencia alta y tienen un mal manejo de sus emociones negativas.

Los resultados de la encuesta muestran que el bienestar emocional de los estudiantes

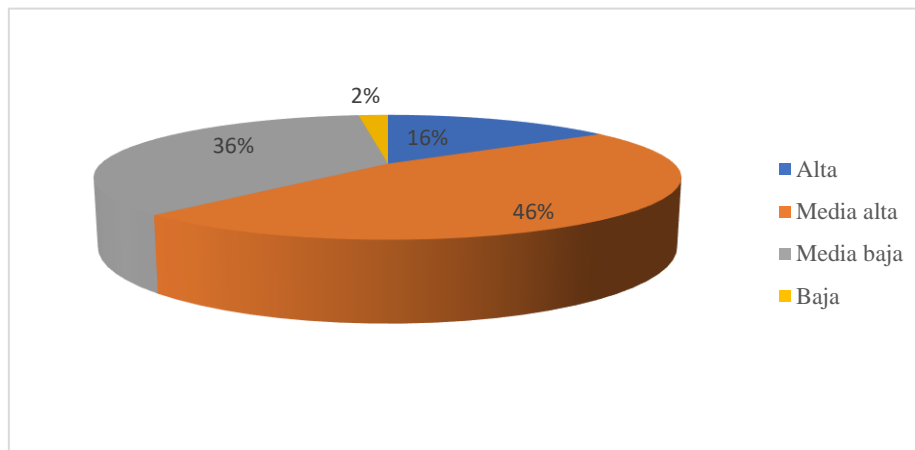
universitarios es un aspecto importante a considerar en su experiencia educativa. Aunque la mayoría de los estudiantes universitarios encuestados presentan un nivel medio-alto de bienestar emocional, un grupo significativo de estudiantes tiene un nivel medio-bajo o bajo de bienestar emocional. Esto sugiere la necesidad de brindar estrategias de apoyo emocional y promover un ambiente universitario que fomente el bienestar emocional de los estudiantes. Además, se identificó que un grupo significativo de estudiantes presenta un desempeño académico medio-bajo, lo que indica la importancia de brindar estrategias de apoyo académico específicas para mejorar su rendimiento académico y evitar su fracaso escolar. En general, es fundamental prestar atención a la relación entre el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes universitarios para garantizar una educación de calidad y promover su éxito académico y personal.

**Tabla 2**

*Niveles obtenidos de la tabulación de preguntas enfocadas en la frecuencia de respuestas*

<b>Nivel</b>	<b>Ítem 1</b>	<b>Ítem 2</b>	<b>Ítem 3</b>	<b>Ítem 4</b>	<b>Ítem 5</b>	<b>Total</b>
Alta	2	1	4	4	28	39
Media alta	17	29	26	27	17	116
Media baja	26	20	20	19	5	90
Baja	5	0	0	0	0	5
Total	50	50	50	50	50	250

*Nota.* Agrupación de 6 preguntas (¿Cómo calificarías tu nivel de confianza en tus habilidades académicas?, ¿cuántas horas al día dedicas a estudiar?, ¿cómo calificarías tu nivel de concentración durante las clases?, ¿con qué frecuencia te sientes satisfecho/a con tu rendimiento académico?, ¿con qué frecuencia te sientes motivado/a para estudiar?).

**Gráfico 2***Porcentaje de desempeño académico*

*Nota. La encuesta revela que el 16% de los estudiantes universitarios demuestran alto rendimiento académico, el 46% medio-alto, el 36% medio-bajo, y el 2% exhibe un desempeño bajo.*

El texto proporciona un desglose interesante de los niveles de desempeño académico entre una muestra de estudiantes universitarios. Este desglose, al presentar cuatro categorías de rendimiento - alto, medio-alto, medio-bajo y bajo - nos da una idea de cómo se distribuyen las calificaciones entre estos estudiantes y sugiere patrones y tendencias importantes en su rendimiento académico.

El 16% de los estudiantes tiene un desempeño académico alto, lo que implica que estas personas están obteniendo calificaciones sobresalientes en sus cursos. Este grupo representa a los estudiantes más exitosos académicamente. Se puede inferir que estos estudiantes pueden poseer una combinación de habilidades cognitivas superiores, habilidades de estudio efectivas, una fuerte motivación intrínseca, un alto grado de disciplina y, posiblemente, un entorno de apoyo que promueva el logro académico. Es interesante reflexionar sobre cómo este grupo maneja las presiones académicas y qué estrategias utiliza para mantener su alto rendimiento.

El 46% de los estudiantes encuestados tiene un desempeño académico medio alto, lo que indica que están obteniendo calificaciones promedio a altas en sus cursos. Este es el grupo más grande, representando a casi la mitad de los encuestados. Estos estudiantes, aunque no necesariamente se destacan académicamente, son consistentes en sus estudios y logran resultados sólidos. Probablemente tengan una buena comprensión de los conceptos que se enseñan, sean capaces de aplicar sus conocimientos de manera efectiva y tengan

habilidades de estudio y gestión del tiempo adecuadas. Pueden existir oportunidades para que este grupo mejore aún más su rendimiento a través de la orientación y el apoyo adecuados.

El 36% de los estudiantes tiene un desempeño académico medio bajo, sugiriendo calificaciones promedio a bajas. Estos estudiantes pueden estar encontrando dificultades en sus estudios, lo que se refleja en sus calificaciones. Pueden estar luchando con conceptos difíciles, carecer de habilidades de estudio efectivas, enfrentar desafíos personales que afectan su rendimiento académico o estar desmotivados por alguna razón. Es esencial que se preste atención a este grupo, ya que puede haber una necesidad de intervenciones de apoyo para ayudarles a mejorar su rendimiento y afrontar los desafíos que enfrentan.

Finalmente, el 2% de los estudiantes tiene un desempeño académico bajo, lo que indica que están obteniendo calificaciones muy bajas. Aunque este es el grupo más pequeño, no debe ser ignorado. Estos estudiantes pueden estar enfrentando desafíos significativos que les impiden tener un buen rendimiento. Estos desafíos pueden ser académicos, como dificultades de aprendizaje, o no académicos, como problemas de salud mental o inestabilidad en sus vidas personales.

### Tabla 3

#### *Prueba de Hipótesis*

		Nivel de desempeño académico		
		4	3	2
Nivel de bienestar emocional	3 a 4	25	12	4
	1 a 2	3	5	1

*Nota.* Fuente: Elaborado por el autor

**Tabla 4***Prueba de Hipótesis – Tabla de Frecuencias Esperadas*

		Nivel de desempeño académico		
		4	3	2
Nivel de bienestar emocional	3 a 4	4	3	2
	1 a 2	23	14	4

*Nota.* Fuente: Elaborado por el autor**Tabla 5***Prueba de Hipótesis- Obtención de Chi cuadrado*

		Nivel de desempeño académico		
		4	3	2
Nivel de bienestar emocional	3 a 4	0,18	0,27	0,00
	1 a 2	0,83	1,23	0,01

*Nota.* Fuente: Elaborado por el autor

Chi calculado es igual a 2,57, Valor crítico es igual a 5,99, el valor calculado de chi cuadrado es menor que el valor crítico, a causa de esta razón, no se puede afirmar con un nivel de confianza razonable que las variables estén relacionadas. En este caso, se podría concluir que no hay una relación significativa entre las variables categóricas del nivel de bienestar emocional y el nivel del desempeño académico en los estudiantes universitarios, aceptando la hipótesis nula: No existe una relación positiva entre el bienestar emocional y el éxito académico en estudiantes universitarios.

## Discusión

Para discutir es resultados en el contexto de la literatura existente y las opiniones de expertos puede enriquecer nuestra comprensión, se ha seleccionado los enfoques de tres autores clave en este tema que son: Daniel Goleman, Carol Dweck y Martin Seligman que le dan un enfoque de psicología positiva, ahora aplicado en el bienestar emocional y el desempeño académico

Para Goleman (2019) que argumenta, aunque la hipótesis nula no se haya rechazado en este estudio, la inteligencia emocional (que incluye bienestar emocional) puede desempeñar un papel significativo en el éxito académico. Goleman sostiene que la gestión de las emociones, la empatía y la automotivación, todas componentes de la inteligencia emocional, pueden ayudar a los estudiantes a manejar mejor el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y facilitar la adaptación a la vida universitaria.

Por otro lado, Dweck (2021) se enfoca en la importancia de la mentalidad para el éxito académico. Aunque el bienestar emocional puede no estar directamente correlacionado con el éxito académico según los resultados de este estudio, una mentalidad de crecimiento (la creencia de que las habilidades y la inteligencia pueden desarrollarse) puede ayudar a los estudiantes a manejar mejor las emociones negativas y a enfrentar desafíos académicos. Y finalmente Seligman (2020: Como uno de los fundadores de la psicología positiva, Seligman podría señalar que aunque la hipótesis nula se haya aceptado en este estudio, el bienestar emocional sigue siendo un componente crucial del florecimiento humano, una métrica que va más allá del éxito académico. Los estudiantes que experimentan un alto bienestar emocional podrían estar mejor equipados para manejar los desafíos de la vida, incluso si no se traduce directamente en un mayor rendimiento académico.

Aunque el estudio sugiere que no existe una relación significativa entre el bienestar emocional y el rendimiento académico, estos autores subrayarían la importancia de seguir considerando el bienestar emocional como una parte integral del desarrollo estudiantil. Cada uno de estos autores aportaría una perspectiva única, desde la importancia de la inteligencia emocional, hasta la mentalidad de crecimiento y el enfoque en el florecimiento humano.

La relación entre el bienestar emocional y el éxito académico en estudiantes universitarios ha sido ampliamente estudiada en la literatura académica. Varios autores han encontrado una relación positiva entre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Por ejemplo, Canedo et al. (2019) encontraron que los estudiantes universitarios con un mayor bienestar emocional también tenían un rendimiento académico más alto. De manera similar, Scheier & Carver (1985), encontraron una relación positiva entre el bienestar emocional y la motivación académica

en estudiantes universitarios. Este cuerpo de investigación subraya la importancia de promover el bienestar emocional de los estudiantes universitarios como parte de su experiencia educativa y para garantizar su éxito académico y personal.

Por otro lado, Ciertos estudios sugieren que el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes universitarios son influenciados por factores externos, como el apoyo social y la calidad de las relaciones interpersonales. Por ejemplo, investigaciones de Fredrickson & Branigan (2005) se encontró una relación positiva entre la calidad de las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Se encontró que el apoyo social estaba relacionado con un mejor bienestar emocional y desempeño académico en estudiantes universitarios de minorías étnicas, según un estudio de Carver & Scheier (2014). Esto destaca la importancia de considerar factores externos en la promoción del bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes universitarios.

Adicional, los autores Han et al. (2020), Seaman & Giles (2021) y Yao et al. (2019), presentan argumentos de cómo es el bienestar emocional en el contexto de: la docencia universitaria, el entorno laboral y la educación temprana, y como este se ve afectado por factores propios de estas áreas, proponiendo incentivar el mejoramiento de esta variable, que garantiza el bienestar personal, más no, el correcto o el mejor desempeño de las funciones institucionales.

Es importante señalar que algunos estudios han encontrado resultados contradictorios en cuanto a la relación entre el bienestar emocional y el éxito académico en estudiantes universitarios. Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo por Lai & Ma (2016), se descubrió que el bienestar emocional no estaba relacionado directamente con el rendimiento académico en estudiantes universitarios y se mencionó la influencia del contexto cultural y social. De manera similar, en una investigación realizada por Bracho Pernalet (2022) se encontró que el bienestar emocional no estaba relacionado con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios y se señalaron otros factores externos que sí influyen en este aspecto.

Así también, para los autores Mastandrea et al. (2019) y Powers et al. (2022), sugieren que, si bien el bienestar emocional puede tener efectos beneficiosos en la salud mental y

emocional de las personas, no garantiza que una mejor salud emocional siempre conduzca a un mejor desempeño en el trabajo. Por tanto, es necesario tener en cuenta que los efectos del bienestar emocional en el desempeño laboral pueden variar dependiendo de diferentes factores.

Algunos estudios encontraron una relación positiva entre el bienestar emocional y el rendimiento académico, mientras que otros no encontraron una correlación directa. Se ha señalado que el apoyo social y la calidad de las relaciones interpersonales influyen en el bienestar emocional y el éxito académico. Además, se ha mencionado la influencia de factores externos y culturales en esta relación. Por tanto, aunque el bienestar emocional puede tener efectos beneficiosos en la salud mental y emocional, no siempre garantiza un mejor desempeño académico o laboral.

En cuanto al desempeño académico de los estudiantes universitarios, varios autores han destacado la importancia de brindar estrategias de apoyo académico. Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo por Adrogué et al. (2020), se encontró que los estudiantes universitarios que recibieron apoyo académico, como tutorías y asesoramiento, tuvieron un mejor desempeño académico que aquellos que no recibieron este tipo de apoyo. De manera similar, Gallardo et al. (2021), descubrieron que un programa de apoyo financiero académico mejoró el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Además, Carrera Calderón & Bonilla Jurado (2022), indican que otros factores determinantes para el buen desempeño académico incluyen la accesibilidad, la interacción con profesores y compañeros de clase, la calidad del material educativo y la tecnología.

Adicional, con respecto al contexto de la educación superior ecuatoriana los autores Weise & Laguna (2008) destacan la importancia de la educación superior para el desarrollo humano y económico, pero también señalan desafíos comunes en la región, como la falta de recursos y la necesidad de mejorar la calidad de la educación, coincidiendo con la autora Latorre-Villacís, (2020) quien señala que aunque las reformas han mejorado el acceso a la educación superior, todavía existen desafíos y limitaciones, como la falta de recursos y la necesidad constante de mejora en algunas áreas.

Rodríguez et al. (2018) que se debe enfatizar en una de los sujetos más importantes en la educación, considerando que la formación de maestros debe incluir una comprensión



integral del bienestar humano, incluyendo aspectos sociales, culturales y ambientales, en lugar de simplemente centrarse en la transmisión de conocimientos para mejorar la experiencia social, emocional y psicológica de los universitarios. Siendo los factores anteriormente mencionados, actores directos en el bienestar emocional de los universitarios y factores de la experiencia educativa universitaria.

Varios autores han destacado la importancia de brindar estrategias de apoyo académico para mejorar el desempeño académico de los estudiantes universitarios en el Ecuador, como tutorías, asesoramiento y programas de apoyo financiero. Además, se han señalado factores determinantes para el buen desempeño académico, como la accesibilidad, la interacción con profesores y compañeros de clase, la calidad del material educativo y la tecnología. En el contexto de la educación superior ecuatoriana, se han implementado reformas que han mejorado el acceso a la educación superior, pero todavía existen desafíos y limitaciones en algunas áreas. También se ha destacado la importancia de incluir una comprensión integral del bienestar humano en la formación de maestros para mejorar la experiencia educativa universitaria, todas estas características tienen relación, con respecto a mejorar la experiencia de la educación superior y que estos factores aumentan el bienestar emocional estudiantil.

La relación entre el bienestar emocional y el éxito académico en estudiantes universitarios ha sido objeto de debate en la literatura académica. Sin embargo, la mayoría de los estudios sugieren que existe una relación positiva entre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Un buen bienestar emocional puede ayudar a los estudiantes a manejar mejor el estrés y la ansiedad, lo que a su vez puede mejorar su capacidad para concentrarse y aprender. Por lo tanto, es importante seguir promoviendo el bienestar emocional de los estudiantes universitarios y brindarles las herramientas necesarias para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

Además, es crucial prestar atención a aquellos estudiantes que presentan un desempeño académico medio-bajo o bajo. Brindar estrategias de apoyo académico específicas para estos estudiantes puede ayudarles a mejorar su rendimiento y prevenir posibles problemas académicos en el futuro. Es importante destacar que el éxito académico y el bienestar emocional son interdependientes y, por lo tanto, deben ser abordados de manera integral para garantizar una educación de calidad

En conclusión, aunque existe cierta controversia en la literatura sobre la relación entre el bienestar emocional y el éxito académico en los estudiantes universitarios, la mayoría de los estudios sugieren que el bienestar emocional puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, es fundamental seguir promoviendo el bienestar emocional de los estudiantes universitarios y brindarles las herramientas necesarias para mejorar su rendimiento académico y garantizar su éxito académico y personal.

### **Conclusiones**

Los resultados de las encuestas presentan un panorama diverso en términos de bienestar emocional y desempeño académico en estudiantes universitarios. Aunque la mayoría de los estudiantes exhibe buen manejo emocional y desempeño académico medio-alto, es evidente que existe una fracción significativa de la población estudiantil que lucha contra dificultades emocionales y académicas. Estos estudiantes requieren estrategias de apoyo específicas para mejorar tanto su bienestar emocional como su rendimiento académico.

A pesar de que no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre bienestar emocional y éxito académico, no se puede subestimar la relevancia del bienestar emocional en la vida estudiantil. Este puede influir en aspectos claves como la gestión del estrés, la ansiedad, la concentración y la capacidad de aprendizaje, todos vitales para un desempeño académico óptimo.

La promoción de la salud emocional y la implementación de estrategias de apoyo académico son, por lo tanto, áreas de enfoque críticas para asegurar el éxito y el bienestar general de los estudiantes universitarios. Es importante desarrollar programas de apoyo emocional y académico que sean inclusivos, adaptativos y orientados a las necesidades específicas de los estudiantes, con especial atención a aquellos que enfrentan mayores desafíos.

**Referencias bibliográficas**

- Adrogué, C., Daura, F. T., Del Rio, D., & Favarel, I. (2020, August 25). Influencia de las estrategias y aptitudes de aprendizaje en el desempeño académico. *Revista Educación*, 4–19. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.41065>
- Al-Hendawi, M., Kliewer, W., & Hussein, E. (2022). School Adjustment and Academic Success in Qatari Secondary School Students: Associations with Well-Being and Emotional and Behavioral Problems. *Education Sciences*, 12(12). <https://doi.org/10.3390/educsci12120934>
- Amérigo, M., García, J., & Sánchez, T. (2013). Actitudes y comportamiento hacia el medio ambiente natural. Salud medioambiental y bienestar emocional. *Universitas Psychologica*, 12(3), 845–856. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-3.acma>
- Bonilla, D., Hallo, D., Quizhpe, G., & Taco, C. (2020). El comportamiento escolar basado en la relación parental en estudiantes de idioma extranjero. *Revista Científica UISRAEL*, 7(1), 137–152. <https://doi.org/10.35290/rcui.v7n1.2020.187>
- Bracho Pernalet, L. C. (2022, January 2). Indicadores de confort relacionados con el desempeño académico de los estudiantes universitarios. *Telos Revista de Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales*, 24(1), 123–138. <https://doi.org/10.36390/telos241.08>
- Burneo, A., & Yunga, D. (2020). Acceso de los jóvenes a la educación universitaria en el Ecuador: Reformas, políticas y progresos. *Sisyphus- Journal of Education*, 8(2), 70–85. <https://doi.org/10.25749/sis.20259>
- Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Mendel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., de la Cruz, F., & Sangerman, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603–1617. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=263153520009>
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., & Rubiales, J. (2019, June 27). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar

- subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25–40.  
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Cárdenas Pérez, A. (2016). Calidad en la gestión universitaria ecuatoriana: Una búsqueda latente de eficiencia educativa Ciencias de la Educación. *Multiciencias*, 16(2), 194–201.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90452745010>
- Carrera Calderón, F., & Bonilla Jurado, D. (2022). Percepción estudiantil sobre la calidad de la educación en línea de un Instituto Tecnológico Student perception about the quality of education of a Technological Institute. *Journal of Science and Research*, 7, 2012–2230. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7630564>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. In *Trends in Cognitive Sciences* (Vol. 18, Issue 6, pp. 293–299). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Cova Solar, F. (2004). Diferencias de género en bienestar y malestar emocional: evidencias contradictorias. *Terapia Psicológica*, 22(2), 165–169. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78522207>
- Goleman, D. (2019). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Dardara, E. A., & Al-Makhalid, K. A. (2022, January 1). Procrastination, Negative Emotional Symptoms, and Mental Well-Being among college students in Saudi Arabia. *Anales de Psicología*, 38(1), 17–24. <https://doi.org/10.6018/ANALESPPS.462041>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 54, pp. 403–425). <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Elipe, M., Ballester, R., Castro, J., & Cervigón, V. (2020). HÁBITOS ALIMENTARIOS, IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR EMOCIONAL: MENS SANA IN CORPORE SANO. *International Journal of Developmental*

- and Educational Psychology*, 1(1), 361–371.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34986338803>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Eriksen, E. V., & Bru, E. (2022). Investigating the Links of Social-Emotional Competencies: Emotional Well-being and Academic Engagement among Adolescents. *Scandinavian Journal of Educational Research*.  
<https://doi.org/10.1080/00313831.2021.2021441>
- Espinoza, Ó., González-Fiegehen, L. E., & Granda, M. L. (2019). Avances y desafíos que enfrentan los procesos reformistas en la educación superior de Chile y Ecuador: la perspectiva sobre el acceso y le financiamiento. *Revista Iberoamericana de Educacion Superior*, 10(27), 25–50.  
<https://doi.org/10.22201/iissue.20072872e.2019.27.339>
- Flujas-Contreras, J., Ruiz-Castañeda, D., Botella, Cristina, & Gómez, I. (2017). Un programa de bienestar emocional basado en Realidad Virtual y Terapia Online para enfermedades crónicas en infancia y adolescencia: La Academia Espacial. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 4(3), 17–25.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477152557003>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Gallardo, R., Pinto, M., & Aguirre, Á. (2021). Academic Performance of College Students Awarded with Financial Aid: A Literature Review Resumen. *Revista Venezolana de Gerencia*, 683–695.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29069613014>
- González, D., Méndez, M., Salvador, C., & Moreno, P. (2015). Nota crítica El síndrome de Penélope: reflexiones sobre algunos indicadores del bienestar

- emocional. *Región y Sociedad*, 17(63), 249–277.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10235789009>
- Han, J., Yin, H., & Wang, J. (2020). Examining the Relationships Between Job Characteristics, Emotional Regulation and University Teachers' Well-Being: The Mediation of Emotional Regulation. *Frontiers in Psychology*, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01727>
- Helliwel, J., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J., Aknin, L., & Wang, S. (2021). *World Happiness Report*. <https://worldhappiness.report/ed/2021/>
- Hernández, V., Solano, N., & Ramírez, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95).  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29069613004>
- Lai, C. C. W., & Ma, C. M. S. (2016, November 1). The mediating role of social support in the relationship between psychological well-being and health-risk behaviors among Chinese university students. *Health Psychology Open*, 3(2), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2055102916678106>
- Latorre-Villacís, V. M. (2020). Reformas universitarias ecuatorianas: El acceso a la educación superior. *Panorama*, 14(27), 73–88.  
<https://doi.org/10.15765/pnrm.v14i27.1524>
- Lima, M., & Rubaii, N. (2016). El valor del análisis de discurso en los estudios comparativos de políticas públicas. El caso de aseguramiento de calidad en la educación superior en Colombia y Ecuador. *Estudios Políticos*, 49, 13–34.  
<https://doi.org/10.17533/udea.espo.n49a01>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2009). Cultural Borders and Mental Barriers: The Relationship Between Living Abroad and Creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(5), 1047–1061.  
<https://doi.org/10.1037/a0014861>

- Martí, J. J., Pérez, G., & Cano, E. (2018). Legislación de la responsabilidad social universitaria: Estudio de casos en universidades de Perú y Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 23(84). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29058776007>
- Mastandrea, S., Fagioli, S., & Biasi, V. (2019). Art and psychological well-being: Linking the brain to the aesthetic emotion. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00739>
- Matas, A. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: Un estado de la cuestión. *Revista Electronica de Investigacion Educativa*, 20(1), 38–47. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.1.1347>
- Meshko, H. M., Meshko, O. I., & Habrusieva, N. V. (2023). The Impact of the War in Ukraine on the Emotional well-being of Students in the Learning Process. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*, 11, 55–65. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.7>
- Patron, E., Calcagnì, A., Thayer, J. F., & Scrimin, S. (2021). The longitudinal negative impact of early stressful events on emotional and physical well-being: The buffering role of cardiac vagal development. *Developmental Psychobiology*, 63(5), 1146–1155. <https://doi.org/10.1002/dev.22066>
- Powers, S. R., Gazica, M. W., & Myers, K. K. (2022). Emotional Communication and Human Sustainability in Professional Service Firms (PSFs). *Sustainability (Switzerland)*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/su14074054>
- Robins, R., Tracy, J., & Trzesniewski, K. (1999). Naturalizing the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 766–794. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.6.938>.
- Rodríguez, M., Aguilar, J., & Apolo, D. (2018). El buen vivir como desafío en la formación de maestros: Aproximaciones desde la Universidad Nacional de Educación del Ecuador. *Revista Mexicana de Investigación Educativa RMIE*, 23(77), 577–590. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14057727011>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-

- Determination Theory. *American Psychologist* , 68–78.  
<https://doi.org/10.1037/003-066X.55.1.68>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. In *HEALTH PSYCHOLOGY* (Vol. 4, Issue 3).
- Seaman, H., & Giles, P. (2021). Supporting children's social and emotional well-being in the early years: an exploration of practitioners' perceptions. *Early Child Development and Care*, 191(6), 861–875.  
<https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1649668>
- Simonovis, N., Delgado, P., Piras, R., Pulido, P., & Llatas, I. (2007). Validación de una encuesta estructurada sobre alcoholismo. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 26(1).  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55926105>
- Surdez Pérez, E. G., Sandoval Caraveo, M. del C., & Lamoyi, C. L. (2018). Satisfacción estudiantil en la valoración de la calidad educativa universitaria. *Educación y Educadores*, 21(1), 9–26. <https://doi.org/10.5294/edu.2018.21.1.1>
- Tinoco, O. (2008). Una aplicación de la prueba chi cuadrado con SPSS. *Industrial Data* , 11(1), 73–77. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81611211011>
- Vasco, C. (2003). El debate recurrente sobre la investigación cuantitativa y la cualitativa. *Nómadas (Col)*, 18, 28–34.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105117890004>
- Véliz Briones, V. (2018). Calidad en la Educación Superior. Caso Ecuador. *Atenas*, 1(41), 165–173. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?>
- Wang, S., Berbekova, A., & Uysal, M. (2021). Is This about Feeling? The Interplay of Emotional Well-being, Solidarity, and Residents' Attitude. *Journal of Travel Research*, 60(6), 1180–1195. <https://doi.org/10.1177/0047287520938862>
- Weise, C., & Laguna, J. L. (2008). La educación superior en la región andina: Bolivia, Perú y Ecuador. *Avaliação: Revista Da Avaliação Da*



*Educação Superior*, 13(2), 425–450.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=219114873009>

Wentzel, K. R., & Wigfield, A. (1998). Academic and Social Motivational Influences on Students' Academic Performance. *Educational Psychology Review*, 10(2), 155–175. <https://doi.org/10.1023/A:1022137619834>

Yao, L., Gao, J., Chen, C., & Mu, D. (2019). How does emotional labor impact employees' perceptions of well-being? Examining the mediating role of emotional disorder. *Sustainability (Switzerland)*, 11(23). <https://doi.org/10.3390/su11236798>