Vol. 2, Núm. 4, 2026
DOI: 10.5281/zenodo.23747821
ISSN: 3121-2646
Recibido: 14/09/2026
Aceptado: 11/10/2026
Publicado: 28/11/2026

Investigación y Cultura Académica

Resiliencia, apoyo social percibido y afrontamiento adaptativo asociados al bienestar psicológico frente al estrés académico en estudiantes universitarios

Resilience, perceived social support, and adaptive coping associated with psychological well-being in the context of academic stress among university students

Resiliência, apoio social percebido e enfrentamento adaptativo associados ao bem-estar psicológico diante do estresse acadêmico em universitários



Michael Jonathan Pimentel Elbert
Universidad de Guayaquil
https://orcid.org/0000-0003-4230-7353
michael.pimentele@ug.edu.ec



Alison Mishell Rodríguez Chávez
Universidad de Guayaquil
https://orcid.org/0000-0003-0858-9692
alison.rodriguezc@ug.edu.ec



Jherson Paúl Paucar Moreno
Universidad de Guayaquil
https://orcid.org/0009-0003-5182-363X
jherson.paucarm@ug.edu.ec

Psicología
Artículo de Revisión

Cómo citar este artículo: Pimentel Elbert, M. J., Rodríguez Chávez, A. M. & Paucar Moreno, J. P. (2026). *Resiliencia, apoyo social percibido y afrontamiento adaptativo asociados al bienestar psicológico frente al estrés académico en estudiantes universitarios*. Investigación y Cultura Académica, 2(4), 644–666. https://doi.org/10.5281/zenodo.23747821

CC BY NC SA

Investigación y Cultura Académica
EDUINCA S.A.S.

Resiliencia, apoyo social percibido y afrontamiento adaptativo asociados al bienestar psicológico frente al estrés académico en estudiantes universitarios

Resumen

La experiencia universitaria combina exigencias académicas y recursos de adaptación que pueden relacionarse con el bienestar psicológico. El objetivo fue analizar críticamente la evidencia sobre resiliencia, apoyo social percibido y afrontamiento adaptativo frente al estrés académico, con énfasis en Ecuador. Se realizó una revisión bibliográfica integrativa de alcance focalizado, apoyada en fuentes científicas verificables publicadas hasta septiembre de 2026. La síntesis comparó estudios empíricos ecuatorianos con investigaciones y revisiones internacionales, diferenciando bienestar positivo, estrés y sintomatología psicológica. En Ecuador, un estudio con 122 universitarios comunicó una asociación positiva entre resiliencia y bienestar psicológico (rho = 0,554); otro, con 847 estudiantes de primer año, identificó asociaciones entre menor apoyo social y mayor sintomatología ansiosa y depresiva. Investigaciones con 464 y 1.833 universitarios describieron diversidad de estrategias de afrontamiento y de fuentes de apoyo. Una revisión metaanalítica internacional informó una correlación negativa entre resiliencia y estrés (r = −0,29), con heterogeneidad elevada. Los resultados no autorizan inferencias causales ni equivalencias entre ausencia de malestar y bienestar psicológico. Se concluye que la resiliencia, el apoyo interpersonal y el afrontamiento representan recursos relevantes, pero su potencial protector depende de las condiciones contextuales y del rigor de medición; en Ecuador se requieren estudios longitudinales y evaluación de intervenciones institucionales.

Palabras clave: bienestar psicológico; estrés académico; resiliencia; apoyo social percibido; afrontamiento; educación superior.

Resilience, perceived social support, and adaptive coping associated with psychological well-being in the context of academic stress among university students

Abstract

University life involves academic demands and adaptive resources that may relate to psychological well-being. This article critically examines the evidence on resilience, perceived social support, and adaptive coping in the context of academic stress, with particular attention to Ecuador. A focused integrative literature review was undertaken using verifiable scientific sources published up to September 2026. Ecuadorian empirical studies were compared with international studies and reviews, while positive well-being, stress, and psychological symptoms were treated as distinct outcomes. In Ecuador, a study of 122 students reported a positive correlation between resilience and psychological well-being (rho = 0.554), whereas a sample of 847 first-year students showed associations between lower social support and anxiety and depressive symptoms. Studies involving 464 and 1,833 students documented variation in coping strategies and sources of support. An international meta-analysis reported an inverse resilience–stress correlation (r = −0.29) with substantial heterogeneity. These findings do not establish causality, nor do they equate the absence of distress with positive psychological functioning. Resilience, interpersonal support, and coping are relevant resources, but their putative protective roles depend on contextual circumstances and measurement quality. Ecuadorian research would benefit from longitudinal studies and institutional intervention evaluations.

Keywords: psychological well-being; academic stress; resilience; perceived social support; coping; higher education.

Resiliência, apoio social percebido e enfrentamento adaptativo associados ao bem-estar psicológico diante do estresse acadêmico em universitários

Resumo

A experiência universitária envolve exigências acadêmicas e recursos de adaptação relacionados ao bem-estar psicológico. Este artigo analisa criticamente as evidências sobre resiliência, apoio social percebido e enfrentamento adaptativo diante do estresse acadêmico, com ênfase no Equador. Realizou-se uma revisão bibliográfica integrativa de alcance focalizado, baseada em fontes científicas verificáveis publicadas até setembro de 2026. Estudos empíricos equatorianos foram comparados com pesquisas e revisões internacionais, distinguindo bem-estar positivo, estresse e sintomas psicológicos. No Equador, um estudo com 122 universitários relatou associação positiva entre resiliência e bem-estar psicológico (rho = 0,554); outro, com 847 estudantes ingressantes, identificou associações entre menor apoio social e maior sintomatologia

ansiosa e depressiva. Pesquisas com 464 e 1.833 estudantes descreveram diferenças nas estratégias de enfrentamento e nas fontes de apoio. Uma metanálise internacional encontrou correlação negativa entre resiliência e estresse (r = −0,29), com elevada heterogeneidade. Os achados não permitem inferências causais nem equiparar ausência de sofrimento ao bem-estar psicológico. Conclui-se que resiliência, apoio interpessoal e enfrentamento são recursos relevantes, mas sua função protetora depende do contexto e da qualidade da mensuração; no Equador são necessários estudos longitudinais e avaliações de intervenções institucionais.

Palavras-chave: bem-estar psicológico; estresse académico; resiliencia; apoio social percebido; enfrentamento; ensino superior.

Introducción

La educación superior representa una transición de relevancia académica, social y biográfica en la que los estudiantes negocian nuevas exigencias curriculares, modalidades de evaluación, responsabilidades familiares y expectativas de desempeño profesional. El ingreso y la permanencia universitaria no pueden reducirse al cumplimiento de asignaturas: también exigen adaptación a vínculos interpersonales, hábitos de estudio, incertidumbre económica y decisiones vocacionales. En tales circunstancias, el estrés académico surge de la interacción entre demandas percibidas y recursos disponibles, sin que su intensidad sea idéntica entre estudiantes ni constante a lo largo de la trayectoria formativa. Examinar el bienestar psicológico en este contexto implica desplazar una mirada exclusivamente centrada en los síntomas hacia los recursos personales, sociales y conductuales que acompañan los procesos de adaptación.

La teoría transaccional del estrés propuesta por Lazarus y Folkman (1984) sitúa la valoración cognitiva y el afrontamiento en el núcleo de las respuestas a situaciones demandantes. No basta, por tanto, con describir la frecuencia de exámenes o tareas; resulta necesario comprender cómo se perciben dichas exigencias y qué recursos se movilizan para responder a ellas. A su vez, Ryff (1989) conceptualizó el bienestar psicológico desde dimensiones vinculadas con autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito vital y crecimiento personal. Estas formulaciones ofrecen un marco complementario: una persona puede presentar molestias emocionales y conservar ciertos ámbitos de funcionamiento positivo, o reportar pocos síntomas sin experimentar necesariamente un bienestar psicológico elevado.

La distinción conceptual es importante porque numerosos artículos universitarios utilizan como resultados las puntuaciones de ansiedad, depresión o estrés y emplean la expresión bienestar como categoría general. Aunque los indicadores se relacionan, no son intercambiables. Una reducción de síntomas no equivale automáticamente a un incremento del propósito vital, la autonomía o el crecimiento personal. Moreno-Montero et al. (2024) analizaron recursos personales y bienestar psicológico en universitarios españoles, destacando las asociaciones del capital psicológico y determinadas estrategias de afrontamiento con el funcionamiento positivo. Por otra parte, Quinde et al. (2026) trabajaron con síntomas de malestar y capital psicológico

en universidades ecuatorianas. La lectura comparada exige conservar esas diferencias en la operacionalización de los resultados.

Entre los recursos potencialmente protectores, la resiliencia suele describirse como una capacidad o proceso de adaptación ante circunstancias adversas. No debe entenderse como una virtud individual aislada ni como obligación de tolerar condiciones desfavorables. El apoyo social percibido remite a la valoración que una persona realiza sobre la disponibilidad de asistencia afectiva, instrumental e informacional. El afrontamiento, en cambio, integra respuestas cognitivas y conductuales para manejar demandas consideradas estresantes. Su carácter adaptativo depende de la situación: una estrategia beneficiosa ante un problema controlable puede ser insuficiente cuando la fuente de estrés excede la capacidad individual de acción (Lazarus S Folkman, 1984).

La investigación ecuatoriana presenta antecedentes directos y otros que abordan dimensiones próximas. Nuñez Cruz y Vásquez de la Bandera Cabezas (2022) estudiaron resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de Enfermería de Ambato, mientras que Vizhñay-Tuza y Mogrovejo-Gualpa (2024) ampliaron el análisis a participantes de diversas universidades del país. Estas investigaciones son especialmente pertinentes por evaluar bienestar psicológico como constructo positivo. Sin embargo, sus diseños transversales limitan la identificación de secuencias temporales, y sus modalidades de selección muestral requieren cautela antes de generalizar los resultados al conjunto del alumnado ecuatoriano.

La dimensión interpersonal también dispone de respaldo nacional. Estrella-Proaño et al. (2024), en estudiantes de primer año distribuidos en cinco ciudades ecuatorianas, relacionaron funcionalidad familiar, apoyo social y sintomatología emocional. Fernández Cando et al. (2025) exploraron las relaciones entre apoyo social percibido y salud mental de universitarios, y González-Tomalá et al. (2026) describieron las fuentes de apoyo identificadas por alumnado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Aunque los tres estudios ofrecen evidencia aplicable a la orientación psicológica, sus indicadores y procedimientos no son homogéneos. La comparación exige distinguir el apoyo efectivamente recibido del percibido, así como la ausencia de síntomas del bienestar psicológico.

Las estrategias de afrontamiento constituyen un tercer ámbito de interés. González-González et al. (2025), con estudiantes de Azogues, identificaron diferencias en la frecuencia de determinadas estrategias según variables sociodemográficas. Peñaherrera-Ron y Burguillos-Peña (2026) abordaron específicamente el posible papel moderador del afrontamiento en la relación del estrés académico con ansiedad y depresión. Sus resultados recuerdan que la presencia de una estrategia y su capacidad para modificar una asociación estadística representan preguntas distintas. Tampoco cabe asumir que toda clasificación de afrontamiento positivo o negativo conserva el mismo significado en contextos académicos, familiares y culturales diferentes.

La comparación internacional ofrece un contrapunto útil. Ansari e Iqbal (2025) analizaron 25 estudios en una revisión metaanalítica y encontraron una relación inversa promedio entre resiliencia y estrés, acompañada de heterogeneidad muy elevada. Ruihua et al. (2025) integraron 51 investigaciones sobre apoyo social, salud mental y bienestar estudiantil, identificando asociaciones directas e indirectas. Waterhouse y Samra (2025) revisaron un conjunto amplio de estudios sobre estrategias empleadas para afrontar el estrés, mientras que Fang et al. (2025) incorporaron recursos internos y externos en un seguimiento de universitarios canadienses. He y Rameli (2026) sintetizaron también predictores del bienestar subjetivo en universitarios chinos, una categoría próxima pero no idéntica al bienestar eudaimónico. Las diferencias entre estos enfoques hacen aconsejable un análisis articulado, no una agregación mecánica de porcentajes y coeficientes.

La relevancia para Ecuador no reside en suponer que las conclusiones producidas en otros países se transfieren sin modificaciones. Las universidades ecuatorianas presentan diversidad territorial, institucional, económica y cultural, por lo que el acceso a redes de apoyo, la disponibilidad de servicios psicológicos y la percepción de las exigencias académicas pueden variar entre sedes, carreras y modalidades de formación. Más que atribuir los niveles de bienestar a características individuales, corresponde examinar la interacción entre recursos personales y condiciones institucionales. El examen crítico de resultados nacionales permite formular orientaciones plausibles y, a la vez, reconocer aquello que todavía no está demostrado.

En este marco, el artículo se propone analizar críticamente las asociaciones documentadas entre resiliencia, apoyo social percibido, afrontamiento adaptativo, estrés académico y bienestar psicológico en universitarios, con énfasis en Ecuador. La

pregunta orientadora es: ¿qué relaciones han sido descritas entre estos recursos y el bienestar psicológico frente al estrés académico, y qué implicaciones pueden derivarse para la prevención y el acompañamiento psicológico en la educación superior ecuatoriana? El aporte consiste en separar resultados psicológicos diferentes, confrontar hallazgos convergentes y divergentes, y presentar un esquema de interpretación que evite convertir correlaciones observacionales en afirmaciones causales.

Fundamentos conceptuales del bienestar psicológico y el estrés académico

En la perspectiva eudaimónica, el bienestar psicológico se expresa en la capacidad de conducir la vida con sentido, desarrollar relaciones positivas y afrontar demandas preservando oportunidades de crecimiento. Esta formulación evita asociar bienestar exclusivamente con placer, ausencia de preocupación o satisfacción momentánea. La medición mediante instrumentos inspirados en Ryff permite aproximarse a dimensiones específicas, aunque las versiones abreviadas y sus propiedades psicométricas pueden variar entre poblaciones. Por ello, al comparar investigaciones conviene registrar la escala utilizada, la población de referencia y el tratamiento estadístico, antes de concluir que dos estudios encontraron el mismo fenómeno (Ryff, 1989; Moreno-Montero et al., 2024).

El estrés académico, por su parte, no se confunde con cualquier forma de estrés percibido. Las escalas generales capturan una valoración global de las demandas vitales, mientras que los instrumentos de estrés académico se concentran en situaciones derivadas del estudio, tales como evaluaciones, carga de tareas, tiempos de entrega o relaciones pedagógicas. Vaca-Gallegos et al. (2025) examinaron estrés percibido y otras variables psicosociales en estudiantes del área de la salud, mientras que González-Tomalá et al. (2026) abordaron específicamente estrés académico y fuentes de apoyo. Aunque sus observaciones se complementan, no corresponde tratarlas como medidas idénticas.

La noción de factor protector debe utilizarse con precisión metodológica. En estudios transversales, una correlación inversa con estrés o síntomas psicológicos sugiere una asociación compatible con protección, pero no establece que el recurso anteceda temporalmente al resultado ni que produzca un cambio por sí solo. La evidencia

longitudinal, los diseños experimentales y las evaluaciones de programas proporcionan mayores posibilidades para analizar temporalidad y eficacia. En consecuencia, en esta revisión se emplean las expresiones recurso potencialmente protector, asociación y mecanismo propuesto, reservando las afirmaciones causales para diseños que permitan sostenerlas.

Metodología

Diseño y alcance

Se desarrolló una revisión bibliográfica integrativa de alcance focalizado, con síntesis narrativa y comparación crítica de evidencia empírica y revisiones secundarias. La revisión sigue la lógica general de integración de resultados heterogéneos descrita por Whittemore y Knafl (2005), pero no se presenta como revisión sistemática exhaustiva ni como metaanálisis. La selección se basó en relevancia temática, verificabilidad del documento y utilidad para contrastar resultados positivos de bienestar con medidas de malestar. El objetivo no fue estimar una prevalencia nacional ni determinar un tamaño de efecto combinado.

Fuentes, temporalidad y estrategia de localización

La identificación documental combinó consultas dirigidas a portales de revistas científicas, registros bibliográficos académicos y repositorios de texto completo, priorizando sitios originales de publicación, PubMed y revistas de acceso abierto. Se emplearon combinaciones en español e inglés de los descriptores “bienestar psicológico”, “estrés académico”, “resiliencia”, “apoyo social percibido”, “estrategias de afrontamiento”, “estudiantes universitarios” y “Ecuador”, junto con sus equivalentes en inglés. El núcleo de evidencia se acotó a publicaciones de 2020 a septiembre de 2026; se utilizaron obras anteriores para el marco conceptual y la justificación metodológica. Este procedimiento permitió construir una síntesis focalizada, sin presumir cobertura total de Scopus, Web of Science o PsycINFO.

Criterios de pertinencia y tratamiento de evidencia

Se privilegiaron investigaciones empíricas con estudiantes universitarios de pregrado y datos sobre al menos dos constructos del problema, además de revisiones secundarias pertinentes para comparar tendencias. Las publicaciones ecuatorianas tuvieron prioridad para la contextualización territorial. Se excluyeron investigaciones

exclusivamente escolares, fuentes sin datos verificables y publicaciones posteriores al cierre editorial de referencia. Las características de las muestras, las medidas, los hallazgos declarados y las limitaciones se organizaron por categorías temáticas. Cuando los resultados evaluaban ansiedad, depresión o estrés, estos fueron clasificados como indicadores de malestar y no como medidas directas de bienestar psicológico positivo.

Proceso de análisis y transparencia

La síntesis se estructuró en tres ejes: resiliencia, apoyo social percibido y afrontamiento adaptativo. En cada eje se distinguieron resultados ecuatorianos, aportaciones internacionales y restricciones metodológicas. Se contrastaron explícitamente hallazgos discordantes, diseños transversales frente a longitudinales y diferencias entre instrumentos. No se levantó un registro completo de resultados por cada base, duplicados y motivos individuales de exclusión; por ello no se presenta un diagrama PRISMA ni se atribuyen cifras ficticias a fases de identificación y cribado. PRISMA 2020 se considera un referente para futuras ampliaciones sistemáticas, no una certificación del procedimiento aplicado (Page et al., 2021).

Consideraciones éticas y limitaciones metodológicas

El trabajo utilizó información documental disponible públicamente, sin captar datos personales de nuevos participantes ni intervenir sobre poblaciones humanas. Las afirmaciones se restringieron al alcance de los artículos citados, sin extrapolar asociaciones a causalidad. Como límites deben reconocerse la selección focalizada, la ausencia de una evaluación formal estandarizada de riesgo de sesgo, la heterogeneidad de los instrumentos y la probable sobreconcentración de estudios transversales. Estas condiciones afectan la exhaustividad de la síntesis y justifican una futura actualización mediante protocolo prospectivo registrado y cribado independiente.

Resultados

Caracterización de la evidencia ecuatoriana

Los trabajos ecuatorianos identificados permiten observar tres conjuntos de resultados. El primero utiliza medidas directas de bienestar psicológico y resiliencia; el segundo examina apoyo interpersonal o funcionamiento familiar en relación con síntomas emocionales; el tercero describe estrés académico, estrategias de

afrontamiento o recursos psicológicos compuestos. Esta clasificación facilita comparar contribuciones sin adjudicar a los estudios variables que no midieron. La Tabla 1 presenta los antecedentes nacionales centrales, sus tamaños muestrales declarados y la principal utilidad de cada investigación para el problema abordado.

Tabla 1

Estudios ecuatorianos relevantes para el análisis de recursos psicológicos en universitarios

Fuente y muestra	Constructos y diseño	Contribución principal
Nuñez Cruz y Vásquez de la Bandera Cabezas (2022); n = 122	Resiliencia y bienestar psicológico; transversal correlacional	Asociación positiva entre ambos constructos (rho = 0,554).
Vizhñay-Tuza y Mogrovejo-Gualpa (2024); n = 356	Resiliencia y bienestar psicológico; transversal	Relación evaluada con escalas de Ryff y CD-RISC10 en participantes de varias universidades.
Estrella-Proaño et al. (2024); n = 847	Apoyo social, familia y ansiedad/depresión; transversal	Menor apoyo social y disfunción familiar relacionados con mayor sintomatología.
González-González et al. (2025); n = 464	Afrontamiento Brief COPE y variables sociodemográficas; transversal	Diferencias en estrategias de afrontamiento según características estudiantiles.
Vaca-Gallegos et al. (2025); n = 135	Estrés percibido, soledad, resiliencia y síntomas; transversal	Asociaciones entre estrés y otros indicadores psicosociales.
Fernández Cando et al. (2025); n = 213	Salud mental y apoyo social percibido; transversal	Relación elevada reportada; requiere cautela por diseño e instrumentos.
Peñaherrera-Ron y Burguillos-Peña (2026)	Estrés académico, afrontamiento, ansiedad y depresión	Examina moderación; evita asumir protección uniforme de las estrategias.
González-Tomalá et al. (2026); n = 1.833	Estrés académico y apoyo social; descriptivo transversal	Familia como fuente de apoyo frecuentemente reportada; escaso apoyo docente.
Quinde et al. (2026); n = 1.732	Capital psicológico, estrés negativo y malestar; transversal	Modelo de asociación indirecta; bienestar positivo no medido directamente.

Nota. *Información extraída de los artículos citados. Las muestras, constructos y diseños no son homogéneos; no se calculó una estimación combinada.*

La diversidad de estos antecedentes constituye un hallazgo metodológico relevante. Por ejemplo, los estudios de Nuñez Cruz y Vásquez de la Bandera Cabezas (2022) y Vizhñay-Tuza y Mogrovejo-Gualpa (2024) se aproximan directamente al bienestar positivo, mientras que Estrella-Proaño et al. (2024) y Quinde et al. (2026) informan indicadores de malestar psicológico. Esta diferencia impide sumar sus porcentajes o tratar el conjunto de resultados como si midiera un mismo desenlace. Asimismo, la presencia de muestras numerosas en algunos trabajos no elimina los sesgos potenciales de selección, temporalidad o autoinforme.

Resiliencia y bienestar psicológico: asociaciones directas y límites

La evidencia ecuatoriana de relación directa procede, entre otros antecedentes, del estudio de Nuñez Cruz y Vásquez de la Bandera Cabezas (2022), realizado en 122 estudiantes universitarios de Enfermería. Sus autores informaron una correlación positiva de Spearman entre resiliencia y bienestar psicológico (rho = 0,554; p < 0,001). El resultado sugiere que mayores puntuaciones de resiliencia coincidieron con mayores niveles de bienestar en la muestra observada. Su interpretación debe conservar el carácter correlacional del diseño: no demuestra que elevar la resiliencia mediante una intervención produzca automáticamente mejoras equivalentes en bienestar ni establece la dirección temporal entre las variables.

Vizhñay-Tuza y Mogrovejo-Gualpa (2024) abordaron el mismo vínculo en 356 estudiantes de distintas universidades ecuatorianas. Utilizaron la escala de bienestar psicológico de Ryff y una versión reducida de la escala de resiliencia de Connor-Davidson. Su relevancia es doble: utiliza un constructo de bienestar explícitamente positivo y aporta evidencia de una muestra más amplia que la investigación previa. No obstante, el reclutamiento no probabilístico y el enfoque transversal impiden tratar sus resultados como estimaciones representativas de la totalidad de universitarios del país. La comparación entre ambos estudios resulta pertinente para observar consistencia temática, no para inferir magnitudes generalizables.

En estudiantes del área de la salud, Vaca-Gallegos et al. (2025) exploraron estrés percibido, soledad, síntomas ansiosos-depresivos y resiliencia en 135 participantes. Reportaron asociaciones estadísticamente significativas entre estrés y diferentes factores psicosociales. Esta investigación es complementaria, pero su resultado central no reproduce el análisis directo entre resiliencia y bienestar eudaimónico realizado por los estudios anteriores. Conviene conservarla como evidencia sobre vulnerabilidad y recursos en un ámbito académico específico, donde las exigencias prácticas y formativas podrían diferir de otras carreras.

La revisión metaanalítica de Ansari e Iqbal (2025) incorporó 25 estudios, con 32.613 participantes, y estimó una correlación media negativa entre resiliencia y estrés (r = −0,29; intervalo de confianza del 95%: −0,40 a −0,16). Sin embargo, la heterogeneidad fue muy elevada (I^2 = 99,5 %), lo cual indica diferencias sustanciales entre los estudios que limitan la transferencia simple del promedio a contextos particulares. Este resultado respalda la pertinencia de estudiar el vínculo, pero no demuestra un

mecanismo uniforme ni permite pronosticar su magnitud en instituciones ecuatorianas concretas.

La investigación longitudinal de Fang et al. (2025), que siguió a 1.004 universitarios canadienses, aporta una aproximación distinta. El trabajo examinó recursos individuales y externos asociados con estrés y salud mental a lo largo de un año académico y destacó el valor de la regulación emocional, la calidad de las redes y el ajuste cultural al entorno universitario. Su diseño permite analizar relaciones temporales con mayor claridad que un estudio transversal. Con todo, los resultados se produjeron en un marco institucional y cultural diferente al ecuatoriano, por lo que su transferibilidad debe valorarse a partir de condiciones de apoyo y pertenencia comparables.

Apoyo social percibido y vínculos interpersonales

El apoyo social constituye un recurso interpersonal cuya pertinencia depende tanto de su disponibilidad objetiva como de la experiencia subjetiva de sentirse acompañado. La teoría clásica del amortiguamiento del estrés de Cohen y Wills (1985) plantea que los vínculos sociales pueden relacionarse con la salud de manera general o moderar efectos de situaciones demandantes. En educación superior, esa distinción resulta especialmente importante: una institución puede ofrecer servicios formales, pero estos no se traducen necesariamente en una percepción de apoyo suficiente; de forma equivalente, un estudiante puede declarar alto respaldo familiar y seguir experimentando dificultades específicas en su adaptación académica.

Estrella-Proaño et al. (2024) analizaron 847 estudiantes de primer año, de 18 a 25 años, en cinco ciudades ecuatorianas. Sus resultados señalaron prevalencias de sintomatología ansiosa de 19,7 % y depresiva de 24,7 %. La falta de apoyo social global y la disfunción familiar se asociaron con mayores probabilidades de ansiedad y depresión en modelos ajustados. El estudio observó, respectivamente, razones de momios próximas a 1,99 y 2,20 para la ausencia de apoyo social en relación con ansiedad y depresión. Estos datos aportan evidencia nacional sobre el papel de las redes, aunque el desenlace es sintomatología clínica y no una medida positiva de bienestar multidimensional.

Fernández Cando et al. (2025) estudiaron 213 universitarios ecuatorianos y reportaron predominio del apoyo familiar dentro de las redes percibidas. La investigación

identificó una correlación muy elevada entre apoyo social y la medida de salud mental utilizada. Una asociación de tal magnitud exige analizar detenidamente los instrumentos, la dirección de las escalas y la composición de la muestra antes de interpretarla como una relación estructural generalizable. Esta cautela resulta esencial para evitar que una cifra llamativa se convierta en fundamento exclusivo de propuestas institucionales.

En la Universidad Estatal Península de Santa Elena, González-Tomalá et al. (2026) describieron la experiencia de 1.833 estudiantes y encontraron que la familia era la fuente de apoyo reportada con mayor frecuencia (42,8 %), seguida del apoyo en sí mismos (27,1 %) y la pareja (13,8 %). El estudio también señaló una presencia limitada del respaldo docente. Estos porcentajes expresan la distribución observada en esa investigación, no la intensidad total de apoyo recibido por cada estudiante ni una estimación nacional. El dato es útil para preguntarse por la visibilidad de redes de acompañamiento dentro de las instituciones universitarias.

La revisión sistemática de Ruihua et al. (2025), basada en 51 estudios empíricos publicados entre 2010 y 2024, distingue relaciones directas e indirectas del apoyo social con bienestar y salud mental universitaria. Sus resultados ubican al respaldo emocional e informacional como posibles elementos que acompañan la resiliencia, la autoestima y la satisfacción vital. En conjunto con la evidencia ecuatoriana, esta revisión sugiere que el apoyo interpersonal no debe tratarse como una única variable homogénea, pues su procedencia, suficiencia percibida y articulación con necesidades académicas pueden modificar las asociaciones observadas.

Afrontamiento adaptativo: diversidad, condicionantes y resultados divergentes

El afrontamiento comprende repertorios de respuesta que pueden orientarse a transformar una situación problemática, regular las emociones que produce o reducir temporalmente su impacto. Lazarus y Folkman (1984) señalaron la importancia de la evaluación de demandas y recursos, de modo que la pertinencia de una estrategia no depende de una etiqueta fija. La planificación y la búsqueda de soluciones pueden resultar apropiadas ante exigencias académicas modificables, mientras que la aceptación o la reinterpretación podrían adquirir relevancia cuando ciertas condiciones escapan al control inmediato del estudiante. La valoración de una

estrategia requiere, por ello, registrar el contexto, el tipo de estresor y el desenlace psicológico.

Peñaherrera-Ron y Burguillos-Peña (2026) estudiaron el posible papel moderador de las estrategias de afrontamiento en la relación entre estrés académico y síntomas de ansiedad y depresión en universitarios ecuatorianos. Su análisis no respaldó de manera uniforme una modificación estadísticamente significativa de esas asociaciones por las estrategias evaluadas. El resultado constituye un contrapunto a interpretaciones lineales según las cuales la presencia de afrontamiento adaptativo siempre atenúa el malestar. Distinguir un efecto directo de un efecto moderador evita presentar como equivalentes hipótesis que requieren modelos de análisis distintos.

Moreno-Montero et al. (2024), en 391 estudiantes españoles, identificaron relaciones del capital psicológico y estrategias como reestructuración cognitiva y búsqueda de apoyo social con el bienestar psicológico positivo. El estudio de Dong et al. (2024), con 1.262 universitarios, examinó afrontamiento, resiliencia y apoyo social percibido en relación con síntomas depresivos mediante modelos de mediación. Ambos trabajos sustentan la utilidad de considerar recursos en combinación, pero mantienen diferencias sustantivas: uno aborda bienestar positivo y el otro centra sus resultados en depresión. La comparación permite formular preguntas sobre mecanismos, sin concluir que los modelos propuestos hayan demostrado causalidad.

En una revisión de alcance, Waterhouse y Samra (2025) analizaron 165 publicaciones internacionales sobre formas de afrontar el estrés universitario. La amplitud de repertorios identificados refuerza la necesidad de estudiar el ajuste entre demandas, características del estudiante y disponibilidad de apoyo. Las universidades podrían orientar acciones psicoeducativas hacia repertorios flexibles de afrontamiento, pero la elección de un programa específico requiere ensayos, seguimiento y evaluación de resultados en poblaciones comparables. La Tabla 2 sintetiza los hallazgos convergentes y sus restricciones interpretativas.

Tabla 2

Convergencias y divergencias de la evidencia sobre recursos asociados con el bienestar

Recurso	Hallazgo documentado	Cautela interpretativa
Resiliencia	Correlación positiva con bienestar psicológico (Núñez Cruz & Vásquez de la Bandera Cabezas, 2022); correlación	Asociaciones de distinta naturaleza; heterogeneidad elevada y ausencia de causalidad en los estudios transversales.

	inversa con estrés en metaanálisis (Ansari & Iqbal, 2025).	
Apoyo social	Menor apoyo vinculado con más síntomas en primer ingreso (Estrella-Proaño et al., 2024); asociación general favorable en revisión de 51 estudios (Quijhua et al., 2025).	El tipo de apoyo, el instrumento y el resultado psicológico cambian entre investigaciones.
Afrontamiento	Variación de estrategias en universitarios ecuatorianos (González-González et al., 2025); asociación de recursos adaptativos con bienestar en España (Moreno-Montero et al., 2024).	Las estrategias no muestran necesariamente moderación del vínculo estrés-síntomas en toda muestra (Peñaherrera-Ron & Burguillos-Peña, 2026).
Factores combinados	Modelos internacionales y ecuatorianos exploran recursos internos, externos y estrés (Fang et al., 2025; Quinde et al., 2026).	Los modelos estadísticos transversales no verifican temporalidad ni eficacia de intervenciones.

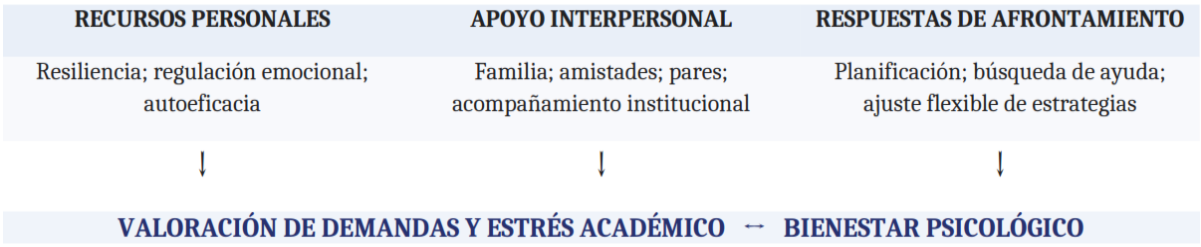
Nota. *La comparación distingue resultados positivos de bienestar y síntomas de malestar; las convergencias son temáticas, no estimaciones cuantitativas combinables.*

Integración conceptual de los recursos psicológicos

La evidencia revisada permite plantear un esquema interpretativo de trabajo, no un modelo causal validado. Los recursos personales y las condiciones relacionales pueden relacionarse con la valoración del estrés, con las respuestas de afrontamiento y con distintas expresiones del funcionamiento psicológico. Los vínculos son potencialmente recíprocos y están condicionados por factores económicos, institucionales y académicos. La Figura 1 representa esta organización de categorías sin atribuir coeficientes no comprobados.

Figura 1

Esquema conceptual de recursos y condiciones vinculadas al bienestar psicológico universitario



Nota. *Esquema interpretativo de elaboración propia, inspirado en Lazarus y Folkman (1984), Ryff (1989) y la evidencia citada.*

Implicaciones contextualizadas para las universidades ecuatorianas

La lectura integrada sugiere que los programas universitarios de bienestar no deberían limitarse a campañas informativas aisladas ni a intervenciones centradas

exclusivamente en la capacidad individual de resistir el estrés. La evidencia sobre redes familiares, apoyo social percibido y recursos internos invita a considerar la accesibilidad de servicios, los mecanismos de derivación, el acompañamiento de primer ingreso y los espacios de pertenencia. Aun así, el hecho de que el apoyo familiar aparezca con frecuencia en estudios ecuatorianos no justifica desplazar sobre las familias la responsabilidad institucional de promover entornos académicos saludables.

La incorporación de estrategias de afrontamiento debe orientarse a fortalecer la identificación de demandas, el análisis de alternativas y la búsqueda oportuna de ayuda, evitando presentar un repertorio único como solución universal. La investigación de Peñaherrera-Ron y Burguillos-Peña (2026) sirve para recordar que la eficacia moderadora no está garantizada. De manera complementaria, los modelos sobre resiliencia y capital psicológico sugieren la conveniencia de diseñar intervenciones susceptibles de seguimiento longitudinal, con medidas independientes de estrés, bienestar positivo y sintomatología emocional.

La heterogeneidad territorial del sistema ecuatoriano exige que futuras investigaciones incluyan estudiantes de universidades públicas y particulares, diferentes sedes, modalidades presenciales y virtuales y áreas del conocimiento. También sería pertinente registrar condiciones socioeconómicas, responsabilidades laborales, desplazamientos y dificultades de acceso a apoyo profesional. Tales variables podrían ayudar a comprender por qué recursos psicológicos similares se asocian de manera distinta con el bienestar según las condiciones de vida, sin atribuir esas diferencias exclusivamente a características individuales.

Discusión

El examen de la evidencia muestra que la resiliencia, el apoyo social percibido y el afrontamiento adaptativo constituyen categorías pertinentes para comprender la experiencia psicológica universitaria, aunque el respaldo empírico presenta niveles de precisión diferentes. La consistencia temática entre estudios nacionales e internacionales no implica identidad de instrumentos, muestras o modelos. En particular, los trabajos ecuatorianos con medidas directas de bienestar positivo respaldan el interés del vínculo entre resiliencia y funcionamiento psicológico, mientras que buena parte de la producción sobre apoyo social se relaciona con ansiedad, depresión o salud mental general. La síntesis debe reconocer que una

asociación favorable con la ausencia de malestar no prueba necesariamente mejoras en las dimensiones eudaimónicas del bienestar.

La contribución de Nuñez Cruz y Vásquez de la Bandera Cabezas (2022) es significativa porque proporciona una relación cuantificada entre resiliencia y bienestar en universitarios ecuatorianos. No obstante, su muestra centrada en Enfermería y su diseño transversal restringen la extrapolación. El estudio de Vizhñay-Tuza y Mogrovejo-Gualpa (2024) amplía la diversidad institucional y emplea instrumentos reconocibles, aunque continúa sujeto a las limitaciones del autoinforme y la selección no probabilística. En contraste, la estimación metaanalítica de Ansari e Iqbal (2025) se refiere a estrés y resiliencia y no directamente a bienestar positivo. Las diferencias impiden considerar sus coeficientes como confirmaciones del mismo parámetro psicológico.

La elevada heterogeneidad del metaanálisis internacional tiene consecuencias concretas para la interpretación aplicada. Si la magnitud del vínculo resiliencia-estrés cambia considerablemente entre poblaciones, instrumentos y contextos, no es metodológicamente defendible trasladar el promedio global a una universidad ecuatoriana sin examinar sus condiciones. Asimismo, no corresponde traducir correlaciones en promesas de efectividad de talleres de resiliencia. El trabajo longitudinal de Fang et al. (2025) introduce un elemento adicional al incorporar redes de apoyo y ajuste cultural universitario, que permite considerar los recursos personales en relación con condiciones del entorno.

El eje de apoyo social introduce una tensión central entre apoyos extrauniversitarios y responsabilidad institucional. Estrella-Proaño et al. (2024) identificaron asociaciones de apoyo y funcionalidad familiar con síntomas emocionales en el primer año universitario, periodo de especial interés para las estrategias de acompañamiento. González-Tomalá et al. (2026) encontraron que la familia se registraba como fuente de apoyo recurrente, mientras el apoyo docente resultaba limitado en la población examinada. Estas investigaciones no demuestran que la falta de acompañamiento institucional cause el malestar, pero ofrecen elementos para evaluar la pertinencia de los canales formales y las oportunidades de vínculo dentro de la institución.

Otro asunto es la calidad de la medición. El apoyo social percibido no equivale al número de contactos disponibles, y la salud mental general no equivale al bienestar

psicológico definido por Ryff (1989). Interpretaciones demasiado amplias desdibujan asociaciones que pueden ser específicas de determinadas fuentes de apoyo o tipos de síntomas. La revisión de Ruihua et al. (2025), al incluir resultados directos e indirectos, fortalece la necesidad de modelos diferenciados y de mediadores explícitos. Al mismo tiempo, sus conclusiones internacionales no sustituyen la evaluación de las redes y necesidades de los estudiantes ecuatorianos.

La categoría afrontamiento requiere cautela adicional porque su clasificación como adaptativo depende de la demanda y del horizonte temporal. El estudio de González-González et al. (2025) muestra que el repertorio utilizado varía según características sociodemográficas, lo cual limita las propuestas de intervención indiferenciadas. El contraste con Peñaherrera-Ron y Burguillos-Peña (2026) demuestra la importancia de separar tres preguntas: qué estrategias emplean los estudiantes, con qué resultados se asocian y si alteran estadísticamente la relación entre estrés y malestar. Responder positivamente a la primera no garantiza una respuesta afirmativa a las otras dos.

Moreno-Montero et al. (2024) y Dong et al. (2024) aportan evidencia sobre combinaciones de recursos individuales e interpersonales, aunque los resultados que examinan son conceptualmente distintos. El primero se concentra en bienestar psicológico positivo, y el segundo en sintomatología depresiva. Esta diferencia explica por qué una revisión integrativa no debería agrupar todas las estimaciones bajo una sola categoría de salud mental. Quinde et al. (2026), con una muestra ecuatoriana amplia, también examinaron un modelo de recursos psicológicos y síntomas, pero el uso de modelamiento de ecuaciones estructurales sobre datos transversales no establece por sí mismo las relaciones temporales supuestas por la mediación.

En relación con la gestión universitaria, las conclusiones más defendibles se sitúan en el terreno de la orientación institucional y la identificación de hipótesis para evaluar. Las universidades podrían organizar el acompañamiento en tres niveles complementarios: recursos psicoeducativos que fortalezcan estrategias flexibles; espacios de integración y apoyo entre pares; y servicios especializados con mecanismos de atención y derivación accesibles. Esta propuesta representa una inferencia aplicada a partir de la literatura, no una intervención probada por el presente artículo. Por ello, debería acompañarse de indicadores verificables, comparación antes y después y salvaguardas éticas sobre los datos de salud psicológica.

El principal valor del trabajo radica en una delimitación conceptual explícita. Mientras algunas revisiones internacionales estudian apoyo social o resiliencia por separado, aquí se discuten tres recursos psicológicos en diálogo con el estrés académico y los indicadores positivos de bienestar, con referencia a experiencias ecuatorianas concretas. Esta integración ayuda a evitar discursos que responsabilicen exclusivamente al estudiante por su adaptación, sin considerar la calidad del entorno universitario. También impide convertir una asociación estadística en un diagnóstico colectivo de las universidades, pues los estudios recuperados no constituyen una muestra nacional representativa.

Como limitación, la búsqueda y selección fueron focalizadas y no siguieron un registro exhaustivo por bases de datos. Por ello, no es posible afirmar que se haya recuperado todo el universo de investigaciones relevantes ni estimar la frecuencia relativa de resultados favorables y desfavorables en la literatura. La ausencia de una evaluación formal estandarizada de sesgo también restringe la jerarquización entre estudios. Una revisión sistemática posterior debería registrar previamente su protocolo, efectuar búsquedas reproducibles, aplicar doble cribado, evaluar el riesgo de sesgo y presentar un flujo PRISMA con recuentos derivados del proceso real. Un metaanálisis solo sería justificable si las medidas y los diseños alcanzaran comparabilidad suficiente.

Conclusiones

La revisión bibliográfica integrativa permite establecer que la resiliencia, el apoyo social percibido y el afrontamiento adaptativo constituyen recursos psicológicos relevantes para estudiar la experiencia de estrés y el funcionamiento psicológico de estudiantes universitarios. Sin embargo, la naturaleza de su contribución depende del constructo considerado, de los instrumentos empleados y de las condiciones en las que se desarrollan las trayectorias académicas. El hallazgo central no es la demostración de una protección universal, sino la identificación de asociaciones plausibles cuya interpretación requiere diferenciar con cuidado los indicadores de bienestar positivo, estrés percibido, ansiedad y depresión.

En relación con la resiliencia, los estudios ecuatorianos que incorporan medidas explícitas de bienestar psicológico muestran que ambos constructos pueden relacionarse de forma favorable. El antecedente de Nuñez Cruz y Vásquez de la Bandera Cabezas (2022) ofrece una asociación cuantificada y el trabajo de Vizhñay-

Tuza y Mogrovejo-Gualpa (2024) amplía el interés a universidades ecuatorianas diversas. La revisión metaanalítica internacional de Ansari e Iqbal (2025) es congruente con la existencia de una asociación inversa entre resiliencia y estrés, aunque su heterogeneidad elevada impide interpretar ese promedio como una regularidad aplicable sin ajustes a cualquier contexto. Las investigaciones transversales tampoco permiten establecer que la resiliencia anteceda temporalmente al bienestar.

Respecto al apoyo social percibido, las investigaciones ecuatorianas muestran asociaciones entre condiciones familiares, respaldo interpersonal y manifestaciones de malestar emocional. El trabajo de Estrella-Proaño et al. (2024) resulta especialmente ilustrativo para el primer año universitario, mientras que González-Tomalá et al. (2026) aporta información sobre el predominio de redes familiares frente a otras fuentes de apoyo. La contribución de estos estudios consiste en señalar la pertinencia de los vínculos interpersonales para la experiencia estudiantil, sin equiparar el apoyo familiar con la totalidad del bienestar psicológico ni reemplazar mediante redes privadas las responsabilidades de acompañamiento de las instituciones.

El afrontamiento adaptativo aparece como un conjunto de recursos heterogéneos, cuyo valor depende de las demandas y de la forma en que se aplican. Las diferencias documentadas por González-González et al. (2025) y los hallazgos de moderación examinados por Peñaherrera-Ron y Burguillos-Peña (2026) aconsejan abandonar interpretaciones simplistas que atribuyen eficacia uniforme a cualquier estrategia considerada positiva. Las universidades requieren diagnósticos contextualizados y evaluaciones rigurosas para determinar qué modalidades de orientación, resolución de problemas o búsqueda de ayuda resultan pertinentes para estudiantes y situaciones específicas.

Desde el punto de vista conceptual, la principal contribución de esta revisión consiste en diferenciar bienestar psicológico positivo y ausencia de sintomatología. Una relación estadística con menor ansiedad o depresión no constituye prueba suficiente de mayor autonomía, propósito vital o crecimiento personal. De modo similar, el estrés académico y el estrés percibido general pueden aportar información complementaria, pero no deberían agruparse como si procedieran del mismo instrumento. Estas precisiones son necesarias para fortalecer la calidad de futuras investigaciones y facilitar comparaciones científicas válidas.

Para la educación superior ecuatoriana, los hallazgos justifican considerar programas de bienestar que integren recursos personales, vínculos entre pares, acompañamiento familiar cuando corresponda y apoyos institucionales accesibles. Las orientaciones derivadas son propuestas de aplicación razonable, no intervenciones cuya eficacia haya quedado demostrada por el presente trabajo. Su puesta en práctica debería incluir criterios de equidad, respeto a la confidencialidad, detección oportuna de necesidades y evaluación longitudinal con instrumentos apropiados para bienestar y malestar psicológico.

La agenda futura de investigación debería incorporar muestras de regiones, carreras y tipos de universidad diferentes, así como diseños longitudinales y estudios de intervención que permitan examinar mecanismos temporales. Será igualmente importante analizar cómo las condiciones materiales, la experiencia de pertenencia y la disponibilidad de servicios influyen en la utilidad de los recursos individuales. Una revisión sistemática más amplia, con protocolo registrado y evaluación formal del riesgo de sesgo, permitiría fortalecer las conclusiones alcanzadas. En su alcance actual, el artículo aporta una base crítica y contextualizada para comprender los recursos psicológicos asociados a la adaptación universitaria sin atribuirles efectos no demostrados.

Referencias bibliográficas

Ansari, S., S Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. Personality and Individual Differences, 236, 113006. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006

Cohen, S., S Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Dong, S., Ge, H., Su, W., Guan, W., Li, X., Liu, Y., Yu, Q., Qi, Y., Zhang, H., S Ma, G. (2024). Enhancing psychological well-being in college students: The mediating role of perceived social support and resilience in coping styles. BMC Psychology, 12, Article 393. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01902-7

Estrella-Proaño, A., Rivadeneira, M. F., Alvarado, J., Murtagh, M., Guijarro, S., Alomoto, L., S Cañarejo, G. (2024). Anxiety and depression in first-year university students: The role of family and social support. Frontiers in Psychology, 15, Article 1462948. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462948

Fang, S., Barker, E., Arasaratnam, G., Lane, V., Rabinovich, D., Panaccio, A., O'Connor, R. M., Nguyen, C. T., S Doucerain, M. M. (2025). Resilience, stress, and mental health among university students: A test of the resilience portfolio model. Stress and Health, 41(2), e3508. https://doi.org/10.1002/smi.3508

Fernández Cando, D. A., Chávez Merino, F. E., Córdova Chafla, K. E., Gaibor Herrera, S. I., Jiménez González, R. J., Cholango Tenemaza, E. G., S Gómez Coronel, M. B. (2025). Salud mental y apoyo social en universitarios ecuatorianos. SAGA: Revista Científica Multidisciplinar, 2(4), 219–229. https://doi.org/10.63415/saga.v2i4.273

González-González, D. M., Guerrero-Vásquez, L. F., S Quito-Calle, J. V. (2025). Coping strategies and their sociodemographic correlates: An analysis of Ecuatorian university student behavior. Frontiers in Education, 10, Article 1565149. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1565149

González-Tomalá, N. P., Rubio-Molina, P. G., S Quilumba-Tumbaco, M. P. (2026). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. Erevna Research Reports, 4(1), e2026019. https://doi.org/10.70171/x7b4pt36

He, J., S Rameli, M. R. M. (2026). A systematic review of predictors of college students' subjective well-being: Evidence from pre- and post-pandemic literature. Frontiers in Public Health, 14, Article 1793063. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1793063

Lazarus, R. S., S Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Moreno-Montero, E., Ferradás, M. M., S Freire, C. (2024). Personal resources for psychological well-being in university students: The roles of psychological capital and coping strategies. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 14(10), 2686–2701. https://doi.org/10.3390/ejihpe14100177

Nuñez Cruz, A. C., S Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(6), 8502–8515. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Peñaherrera-Ron, M. A., S Burguillos-Peña, A. I. (2026). Estrategias de afrontamiento del estrés académico como moderadoras de la ansiedad y depresión en contextos universitarios ecuatorianos. 593 Digital Publisher CEIT, 11(1), 90–105. https://doi.org/10.33386/593dp.2026.1.3710

Quinde, L., López-Guerra, V., S Guevara-Mora, S. (2026). Psychological capital and mental health in Ecuadorian university students: The mediating role of negative stress. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 16(6), Article 76. https://doi.org/10.3390/ejihpe16060076

Ruihua, L., Che Hassan, N., Qiuxia, Z., Sha, O., S Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental

health. PLOS ONE, 20(7), e0325212. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Vaca-Gallegos, S. L., Chuquitarco-Marín, M. J., S López-Núñez, C. (2025). El estrés percibido y factores psicosociales de estudiantes universitarios ecuatorianos del área de la salud. Veritas S Research, 7(2), 208–220. https://doi.org/10.63957/7225.208220

Vizhñay-Tuza, S. I., S Mogrovejo-Gualpa, J. O. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. MQRInvestigar, 8(4), 1700–1724. https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724

Waterhouse, P., S Samra, R. (2025). University students' coping strategies to manage stress: A scoping review.

Educational Review, 78(2), 127–167. https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888

Whittemore, R., S Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. Journal of Advanced Nursing, 52(5), 546–553. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.