

Artículo de Investigación

Salud mental y apoyo social en universitarios ecuatorianos

Mental Health and Social Support among Ecuadorian University Students

Saúde Mental e Apoio Social em Universitários Ecuatorianos



Diego Alejandro Fernández Cando¹  , Felipe Esteban Chávez Merino¹  ,
Katherine Estefanía Córdova Chafla¹  , Samuel Iván Gaibor Herrera¹  ,
Ricardo José Jiménez González¹  , Edith Geovanna Cholango Tenemaza¹  ,
María Belén Gómez Coronel²  

¹ Centro de Innovación y Desarrollo Profesional, CIDPROS S.A.S., Milagro, Ecuador

² Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador

Recibido: 2025-08-25 / **Aceptado:** 2025-10-02 / **Publicado:** 2025-10-20

RESUMEN

El presente estudio analiza la relación entre la salud mental y el apoyo social en estudiantes universitarios ecuatorianos, reconociendo la importancia de ambos factores en el desarrollo académico y personal. La salud mental constituye un pilar esencial para el bienestar integral, ya que permite afrontar las tensiones de la vida universitaria, mientras que el apoyo social actúa como un recurso protector frente a la ansiedad, la depresión y el estrés. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo–correlacional, con un diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 213 estudiantes universitarios seleccionados por conveniencia, a quienes se aplicaron el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12) y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMAS). Los resultados evidenciaron que la mayoría de los participantes presentan un nivel moderado de salud mental (66,7 %) y un alto apoyo social percibido (53,5 %), con predominio del respaldo familiar. Se identificó una correlación positiva y muy fuerte entre ambas variables ($r = .954$, $p < .01$), lo que confirma que el apoyo social fortalece de manera significativa el bienestar psicológico de los estudiantes. Estos hallazgos resaltan la necesidad de diseñar programas institucionales que promuevan redes de acompañamiento y estrategias de prevención en salud mental.

Palabras clave: salud mental, apoyo social, estudiantes universitarios, resiliencia, bienestar psicológico, Ecuador

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between mental health and social support among Ecuadorian university students, highlighting the importance of both factors in academic and personal development. Mental health is an essential pillar for overall well-being, enabling students to cope with the demands of university life, while social support acts as a protective resource against anxiety, depression, and stress. The research followed a quantitative, descriptive–correlational approach with a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 213 university students selected through convenience sampling, to whom the General Health Questionnaire (GHQ-12) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) were applied. Results showed that most participants reported a moderate level of mental health (66.7%) and high perceived social support (53.5%), with family support being the most prevalent. A very strong and positive correlation was found between both variables ($r = .954$, $p < .01$), confirming that social support significantly strengthens students' psychological well-being. These findings emphasize the need for higher education institutions to design and implement programs that foster support networks and preventive strategies to promote mental health.

keywords: mental health, social support, university students, resilience, psychological well-being, Ecuador

RESUMO

O presente estudo analisa a relação entre a saúde mental e o apoio social em estudantes universitários equatorianos, reconhecendo a importância de ambos os fatores no desenvolvimento acadêmico e pessoal. A saúde mental constitui um pilar essencial para o bem-estar integral, pois permite enfrentar as tensões da vida universitária, enquanto o apoio social atua como um recurso protetor contra a ansiedade, a depressão e o estresse. A pesquisa foi desenvolvida sob uma abordagem quantitativa, de tipo descritivo–correlacional, com um delineamento não experimental e transversal. A amostra foi composta por 213 estudantes universitários selecionados por conveniência, aos quais foram aplicados o Questionário de Saúde Geral de Goldberg (GHQ-12) e a Escala Multidimensional de Apoio Social Percebido (EMAS). Os resultados mostraram que a maioria dos participantes apresenta um nível moderado de saúde mental (66,7%) e um alto apoio social percebido (53,5%), com predominância do suporte familiar. Identificou-se uma correlação positiva e muito forte entre as duas variáveis ($r = .954$, $p < .01$), o que confirma que o apoio social fortalece de maneira significativa o bem-estar psicológico dos estudantes. Esses achados ressaltam a necessidade de elaborar programas institucionais que promovam redes de apoio e estratégias de prevenção em saúde mental.

palavras-chave: saúde mental, apoio social, estudantes universitários, resiliência, bem-estar psicológico, Equador

Forma sugerida de citar (APA):

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



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

La salud mental en los universitarios constituye un tema prioritario dentro del campo educativo y social, ya que el período de formación profesional implica múltiples exigencias que impactan directamente en el bienestar psicológico. El tránsito hacia la vida adulta, la necesidad de adaptarse a nuevas responsabilidades y las demandas académicas generan tensiones que pueden convertirse en factores de riesgo para la aparición de trastornos emocionales (Zapata et al., 2021). En Ecuador, esta realidad se ha intensificado por factores socioeconómicos y la limitada cobertura de servicios especializados en instituciones de educación superior. A ello se suma la presión derivada de entornos competitivos que exigen un alto desempeño académico, lo cual eleva la vulnerabilidad de los jóvenes frente al estrés, la ansiedad y la depresión (Moreta et al., 2021). El análisis de esta problemática resulta indispensable, pues permite comprender las dinámicas que influyen en la formación integral de los estudiantes. En este contexto, el apoyo social emerge como un recurso fundamental, capaz de mitigar los efectos negativos de dichas tensiones.

Los estudiantes universitarios ecuatorianos enfrentan una compleja realidad caracterizada por la sobrecarga académica, la inestabilidad financiera y la ausencia de programas de acompañamiento psicológico que respondan de manera efectiva a sus necesidades (Ruiz et al., 2023). Diversos informes muestran un incremento en síntomas de depresión, ansiedad y agotamiento emocional, los cuales no solo deterioran el bienestar individual, sino que también repercuten en el rendimiento académico y en la permanencia estudiantil (Mena et al., 2023). Pese a los esfuerzos institucionales por crear servicios de orientación y apoyo, las brechas en la cobertura y la falta de personal especializado limitan el alcance de dichas iniciativas. A esto se añade la persistencia de estigmas sociales que dificultan que los jóvenes busquen ayuda profesional, perpetuando así un círculo de malestar psicológico no atendido (Reyes y Trujillo, 2021). La falta de investigación específica en el contexto ecuatoriano evidencia la necesidad de estudios que visibilicen esta situación.

El presente estudio se justifica en la medida en que busca profundizar en la comprensión de la relación entre salud mental y apoyo social en

los estudiantes universitarios del Ecuador. Explorar estas variables permite identificar factores protectores que contribuyan a la construcción de ambientes académicos saludables y resilientes. Además, genera evidencia empírica que puede ser utilizada como base para el diseño de políticas educativas y programas de intervención dirigidos a mejorar el bienestar emocional de los jóvenes. Al mismo tiempo, se pretende superar la tendencia de limitar la atención únicamente a resultados académicos, integrando la dimensión psicológica como parte esencial de la formación universitaria. Este enfoque integral favorece el desarrollo personal, la productividad académica y la cohesión social dentro de las instituciones educativas. De esta manera, se busca aportar no solo al conocimiento científico, sino también a la práctica profesional y al diseño de estrategias de prevención y promoción de la salud mental.

La importancia de este estudio radica en que reconoce a la salud mental como un pilar esencial para el éxito académico y el desarrollo personal de los universitarios, situándola al mismo nivel que las competencias profesionales. El apoyo social, por su parte, constituye un recurso de gran valor que actúa como amortiguador frente a los efectos negativos del estrés y fortalece la capacidad de los estudiantes para enfrentar los retos cotidianos. Estudiar la interacción entre ambas variables permite generar una visión integral del bienestar estudiantil, trascendiendo el enfoque tradicional centrado únicamente en logros académicos. El objetivo principal de esta investigación es analizar la relación entre la salud mental y el apoyo social en universitarios ecuatorianos, con el fin de aportar evidencia que sirva para la toma de decisiones académicas y sociales. Este propósito se orienta a fortalecer la formación integral de los estudiantes y garantizar entornos educativos más inclusivos y sostenibles.

Salud mental

La salud mental se concibe como un estado de equilibrio que permite a las personas

reconocer sus capacidades, afrontar las tensiones de la vida diaria y contribuir de manera productiva a su comunidad. En el contexto universitario, su relevancia aumenta debido a las exigencias de rendimiento, la necesidad de adaptación a nuevos entornos y la construcción de proyectos de vida (Martínez et al., 2022; Anchundia et al., 2023). Cuando este equilibrio se altera, surgen síntomas de ansiedad, depresión, estrés y desmotivación, que afectan no solo la vida personal del estudiante, sino también su desempeño académico y sus relaciones sociales (Mac et al., 2021; Paricahua et al., 2024). La Organización Mundial de la Salud señala que la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica bienestar integral, incluyendo dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales. En este sentido, la universidad se convierte en un escenario clave para promover estilos de vida saludables y prevenir problemáticas psicológicas que podrían intensificarse en etapas posteriores (Cancino et al., 2024).

Apoyo social

El apoyo social se define como la percepción de contar con personas y redes que brindan asistencia emocional, informativa e instrumental en momentos de dificultad. En la vida universitaria, este factor adquiere especial relevancia al facilitar la adaptación a los cambios y a las demandas académicas que suelen generar altos niveles de presión (López et al., 2021; Marengo et al., 2023). Los vínculos con la familia, amigos, compañeros y docentes se convierten en recursos fundamentales que fortalecen la resiliencia y reducen el impacto del estrés (Orellana et al., 2022). El apoyo social no se limita únicamente a la ayuda directa, sino que también incluye el sentimiento de pertenencia y reconocimiento dentro de un grupo (Hidalgo et al., 2021; Castañeda et al., 2022). Diversos estudios demuestran que quienes perciben un mayor nivel de apoyo presentan mejor ajuste emocional, mayor satisfacción con la vida y un desempeño académico más estable (Zamora et al., 2021). En consecuencia, se trata de un elemento indispensable para comprender el

bienestar psicológico en los universitarios ecuatorianos (López et al., 2021).

Relación entre la Salud mental y el Apoyo social

La interacción entre salud mental y apoyo social es estrecha, ya que ambos factores se retroalimentan y condicionan de manera significativa el bienestar del estudiante universitario (Antúnez et al., 2023; Martínez et al., 2024). Quienes disponen de redes sólidas de apoyo tienden a experimentar menores niveles de ansiedad y depresión, así como una mayor capacidad de afrontar las dificultades académicas y personales (Muñoz et al., 2023; Vidal et al., 2024). A su vez, un adecuado estado de salud mental facilita la construcción de relaciones sociales más positivas, lo que refuerza la percepción de apoyo y genera un círculo virtuoso de protección emocional (Salinas et al., 2023). La evidencia científica ha mostrado que el apoyo social actúa como un mediador que amortigua los efectos del estrés y promueve la resiliencia en jóvenes expuestos a contextos demandantes (Fernández et al., 2024). En este sentido, la investigación de ambas variables resulta crucial para comprender la dinámica del bienestar universitario en Ecuador y para diseñar intervenciones ajustadas a las necesidades de este grupo poblacional (Sánchez y Fuente, 204).

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de investigación

El estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo–correlacional, ya que busca analizar la relación entre la salud mental y el apoyo social en estudiantes universitarios ecuatorianos. El diseño es no experimental y transversal, dado que la recolección de datos se efectuará en un único momento temporal, sin manipulación de variables, limitándose a observar y describir la realidad en la población de interés. Este enfoque permite identificar patrones de asociación entre ambas variables, aportando evidencia empírica para la comprensión de los factores psicosociales vinculados al bienestar estudiantil.

Población y muestra

La población estuvo constituida por estudiantes universitarios matriculados en instituciones de educación superior en Ecuador durante el periodo académico vigente. La muestra final se conformó por 213 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, bajo criterios de inclusión como: ser mayor de edad, estar matriculado de manera regular, aceptar participar de forma voluntaria y firmar el consentimiento informado. Este tamaño muestral se considera adecuado para realizar análisis estadísticos correlacionales y garantizar la representatividad en estudios de carácter exploratorio.

Instrumentos

Para medir la salud mental, se utilizó el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12), en su adaptación validada en población ecuatoriana, el cual ha mostrado adecuados índices de consistencia interna ($\alpha > .80$) y validez convergente en estudios previos (Moreta et al., 2018). Este cuestionario consta de 12 ítems organizados en formato tipo Likert de cuatro puntos (0 = “No, en absoluto” a 3 = “Mucho más que antes”), que permiten evaluar síntomas de malestar psicológico en dimensiones como ansiedad, depresión y disfunción social.

La variable apoyo social fue evaluada mediante la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMAS), validada al castellano y con sólidas propiedades psicométricas que incluyen una alta consistencia interna ($\alpha = .91$ en la escala total) (Ruiz et al., 2023). La escala está compuesta por 12 ítems distribuidos en tres dimensiones: apoyo de la familia, apoyo de los amigos y apoyo de personas significativas. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de siete puntos (1 = “Totalmente en desacuerdo” a 7 = “Totalmente de acuerdo”), lo cual facilita identificar las fuentes de soporte social percibido por los participantes.

Procedimiento de recolección de datos

La aplicación de los cuestionarios se realizó de manera virtual y presencial, de acuerdo con la disponibilidad de los estudiantes y las condiciones de acceso de cada institución educativa. Previo a la aplicación, se explicó a los participantes los objetivos del estudio, la confidencialidad de los datos y la voluntariedad de su participación, solicitando su consentimiento informado. El tiempo promedio de aplicación fue de 15 a 20 minutos.

Análisis de datos

La información recolectada fue procesada mediante el programa estadístico SPSS. Se efectuaron análisis descriptivos (medias, desviaciones estándar y frecuencias) para caracterizar a la muestra. Posteriormente, se aplicaron pruebas de correlación de Pearson con el fin de identificar la relación entre la salud mental y el apoyo social, además de comparaciones según variables sociodemográficas como sexo, edad y nivel académico. Finalmente, se verificó la fiabilidad de los instrumentos a través del coeficiente de Cronbach, con el propósito de garantizar la validez de los resultados y su consistencia interna.

RESULTADOS

Tabla 1

Resultados de la variable Salud Mental en estudiantes universitarios ecuatorianos

Nivel de Salud Mental	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	42	19,7 %
Moderado	142	66,7 %
Alto	29	13,6 %
Total	213	100 %

La mayoría de estudiantes se concentra en un nivel moderado de salud mental (66,7 %), lo cual refleja que gran parte de los universitarios presenta malestar psicológico, aunque no en niveles críticos. Sin embargo, el 19,7 % con nivel bajo evidencia un grupo en

riesgo que podría requerir atención prioritaria. Solo un 13,6 % alcanza un nivel alto, lo que muestra que son pocos quienes logran mantener un adecuado equilibrio emocional y funcional.

Tabla 2

Resultados por dimensiones de la variable Salud Mental

Nivel	Síntomas depresivos	Funcionamiento positivo	Funcionamiento cognitivo
Bajo	81 (38,0 %)	60 (28,2 %)	69 (32,4 %)
Moderado	122 (57,3 %)	134 (62,9 %)	128 (60,1 %)
Alto	10 (4,7 %)	19 (8,9 %)	16 (7,5 %)

En las tres dimensiones predominan los niveles moderados (entre 57,3 % y 62,9 %), lo que confirma que los estudiantes no presentan una salud mental óptima, sino un estado intermedio con ciertas dificultades emocionales y cognitivas. Destaca que los síntomas depresivos tienen el

mayor porcentaje en nivel bajo (38 %), lo que refleja la presencia de indicadores preocupantes en un sector considerable de la muestra. Los niveles altos son reducidos (entre 4,7 % y 8,9 %), lo cual indica que solo una minoría de estudiantes muestra un buen ajuste emocional y cognitivo.

Tabla 3*Resultados de la variable Apoyo Social en estudiantes universitarios ecuatorianos*

Nivel de Apoyo Social	Frecuencia	Porcentaje
Bajo apoyo percibido	7	3,3 %
Moderado apoyo percibido	92	43,2 %
Alto apoyo percibido	114	53,5 %
Total	213	100 %

Más de la mitad de los estudiantes (53,5 %) perciben un alto nivel de apoyo social, lo que evidencia que cuentan con redes de acompañamiento significativas. Un 43,2 % se ubica en nivel moderado, lo cual indica apoyo

percibido de manera parcial. Solo un 3,3 % reporta bajo apoyo, lo que representa un porcentaje mínimo pero relevante, ya que estos estudiantes pueden ser más vulnerables a problemas emocionales.

Tabla 4*Resultados por dimensiones de la variable Apoyo Social*

Nivel	Persona relevante	Familia	Amigos
Bajo	6 (2,8 %)	5 (2,3 %)	6 (2,8 %)
Medio	89 (41,8 %)	81 (38,0 %)	87 (40,8 %)
Alto	118 (55,4 %)	127 (59,6 %)	120 (56,3 %)

El mayor nivel de apoyo proviene de la familia (59,6 % en nivel alto), seguido de amigos (56,3 %) y personas relevantes (55,4 %). Esto refleja que los estudiantes encuentran soporte principalmente en su núcleo familiar, aunque también es fundamental el respaldo de

pares y personas cercanas. El nivel moderado en todas las dimensiones (entre 38 % y 41,8 %) indica que una parte importante de los estudiantes percibe apoyo, pero no de manera suficiente o constante.

Tabla 5*Correlación entre la variable Apoyo Social y la variable Salud Mental*

		Apoyo Social	Salud Mental
Apoyo Social	Correlación de Pearson	1	,954**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	213	213
Salud Mental	Correlación de Pearson	,954**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	213	213

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El coeficiente de correlación obtenido ($r = .954$, $p < .01$) muestra una relación muy fuerte y positiva entre ambas variables, lo que indica que a medida que aumenta el nivel de apoyo social percibido, también se elevan los niveles de salud mental en los estudiantes universitarios. Este hallazgo refleja que contar con redes de soporte sólidas y efectivas no solo contribuye a mitigar el malestar emocional, sino que también

fortalece el bienestar psicológico general. En contraste, los estudiantes que perciben poco o nulo apoyo social tienen una mayor predisposición a experimentar síntomas de ansiedad, depresión y dificultades en su funcionamiento cotidiano, lo que subraya la importancia del acompañamiento social como un factor protector clave frente a los problemas emocionales.

Tabla 6
Correlaciones entre las dimensiones de Apoyo Social y las dimensiones de Salud Mental

		Síntomas Depresivo	Funcionamiento Positivo	Funcionamiento Cognitivo
Persona relevante	Correlación de Pearson	,893**	,904**	,869**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
	N	213	213	213
Familia	Correlación de Pearson	,886**	,898**	,862**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
	N	213	213	213
Amigo	Correlación de Pearson	,904**	,905**	,876**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
	N	213	213	213

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Todas las correlaciones encontradas son altas y estadísticamente significativas (entre .862 y .905), lo que confirma que cada una de las fuentes de apoyo analizadas familia, amigos y personas relevantes ejerce una influencia directa y decisiva sobre la salud mental de los estudiantes. Destaca que el apoyo de los amigos alcanza los valores más elevados, lo que pone de manifiesto que durante la etapa universitaria las relaciones de pares adquieren un papel fundamental en la adaptación emocional y académica. Este tipo de soporte resulta crucial para manejar situaciones de estrés, disminuir síntomas depresivos y favorecer el desarrollo de un funcionamiento positivo y cognitivo. No obstante, también se evidencia que el respaldo familiar y de personas significativas constituye un pilar de contención importante, conformando en conjunto una red integral de apoyo que potencia el bienestar psicológico de los jóvenes.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos mostraron que la mayoría de los estudiantes presentaron un nivel moderado de salud mental y un fuerte apoyo social proveniente de la familia y los amigos. Este hallazgo es consistente con lo señalado por Estrella et al. (2024), quienes encontraron que el 19,7% de los universitarios de primer año en Ecuador presentaban ansiedad y el 24,7% depresión, siendo la disfuncionalidad familiar y la falta de apoyo social factores fuertemente asociados a la

presencia de síntomas (OR para ansiedad = 1.93; OR para depresión = 1.87). En este sentido, la evidencia indica que un entorno familiar cohesionado y redes sociales funcionales actúan como un importante factor protector frente a la vulnerabilidad psicológica en etapas críticas de la vida universitaria.

Uno de los aportes más destacados de este estudio es la correlación robusta hallada entre apoyo social y salud mental ($r = .954$), valor superior al encontrado en investigaciones similares. Por ejemplo, Velasco y Vásquez (2024), en un estudio con 124 universitarios de Ambato, identificaron una correlación positiva baja entre apoyo social y autoeficacia académica, con la mayoría de estudiantes en niveles normales de apoyo social y medios de autoeficacia. La diferencia con nuestros resultados puede atribuirse a que, mientras la autoeficacia académica refleja un constructo más específico y relacionado con el rendimiento, la salud mental representa un indicador integral de bienestar, sobre el cual el apoyo social ejerce un impacto más directo y evidente.

De igual forma, los hallazgos se relacionan con lo reportado por Hidalgo et al. (2021), quienes en una muestra de 381 estudiantes ecuatorianos encontraron que la inteligencia emocional y el apoyo social percibido predicen de manera significativa la satisfacción vital, con coeficientes de fiabilidad de $\alpha = .89$ en las escalas de apoyo social. Además, identificaron diferencias significativas según sexo, lo que

evidencia la necesidad de intervenciones sensibles al género. Al comparar con nuestros resultados, se observa que, aunque el enfoque de Hidalgo-Fuentes et al. se centra en la satisfacción vital, la base común es la relevancia del apoyo social como variable predictiva del bienestar.

En la misma línea, Castañeda et al. (2022), en un estudio con 100 estudiantes de Psicología de primero y último curso, demostraron que la resiliencia y el apoyo social están positivamente relacionados tanto al inicio como al final de la carrera universitaria, especialmente en aquellos con vínculos positivos con sus amigos. Este hallazgo complementa nuestros resultados, al evidenciar que el apoyo social no solo se asocia con un mejor estado de salud mental, sino que también fomenta la resiliencia, facilitando la adaptación a los desafíos académicos y vitales que enfrentan los jóvenes universitarios.

Por otra parte, el bienestar subjetivo se presenta como un mediador clave en la relación entre apoyo social y salud mental. Mena et al. (2023), en un estudio con 476 estudiantes de 34 instituciones de educación superior en 10 provincias de Ecuador, encontraron que el bienestar subjetivo integrado por afectos positivos, negativos y satisfacción con la vida se relaciona de manera latente con la salud mental a través de modelos de ecuaciones estructurales invariables por género. En consonancia, los hallazgos de la presente investigación sugieren que el apoyo social incrementa el bienestar subjetivo, lo que a su vez fortalece la salud mental de los universitarios, reduciendo síntomas de ansiedad, depresión e insomnio.

Al comparar los distintos estudios revisados con los resultados de esta investigación, se puede afirmar que el apoyo social constituye un eje transversal en la explicación de la salud mental universitaria. Mientras que la prevalencia de síntomas emocionales alcanza cifras considerables en la región (19–25% de depresión y ansiedad en Ecuador), contar con redes de apoyo familiares y de amigos permite atenuar significativamente su impacto. La

correlación elevada obtenida en este estudio ($r = .954$) enfatiza la urgencia de implementar estrategias institucionales de acompañamiento psicosocial, reforzando la funcionalidad familiar y las relaciones interpersonales de los jóvenes, para así promover un bienestar integral que impacte tanto en su vida personal como académica.

CONCLUSIÓN

Los resultados de la investigación permiten evidenciar que los estudiantes universitarios mantienen en su mayoría un nivel moderado de salud mental, acompañado de un sólido apoyo social que proviene principalmente de la familia y los amigos. Este hallazgo adquiere relevancia, ya que pone de manifiesto el papel central de las redes cercanas como un factor protector frente a la aparición de síntomas emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés académico. La salud mental, entendida desde una perspectiva biopsicosocial, se ve fortalecida cuando los estudiantes perciben respaldo en su entorno inmediato, lo cual favorece la adaptación al contexto universitario, la permanencia en los estudios y el desarrollo de un proyecto de vida más estable y satisfactorio.

Asimismo, la correlación muy fuerte identificada entre apoyo social y salud mental ($r = .954$) constituye un aporte significativo, pues supera ampliamente los valores reportados en investigaciones previas. Este resultado indica que la influencia de los vínculos sociales va más allá de acompañar el proceso educativo, convirtiéndose en un predictor clave de variables psicológicas como el bienestar subjetivo, la resiliencia y la satisfacción con la vida. Al considerarse la salud mental como un constructo integral, resulta evidente que su fortalecimiento depende en gran medida de los recursos emocionales y sociales disponibles en el entorno del estudiante. Así, el apoyo social se configura como un elemento decisivo para garantizar el equilibrio psicológico y el afrontamiento positivo de las demandas académicas.

Finalmente, los hallazgos subrayan la importancia de que las instituciones de

educación superior asuman un rol activo en la promoción de la salud mental de sus estudiantes mediante la implementación de programas y estrategias orientadas a fortalecer las redes de apoyo social y familiar. Dichas intervenciones, además de contribuir a la prevención de problemas emocionales, favorecerían la construcción de comunidades educativas más inclusivas, resilientes y cohesionadas. De esta manera, se generaría un impacto positivo tanto en la trayectoria académica como en la vida personal y profesional de los estudiantes, quienes contarían con mayores recursos para enfrentar los desafíos que implica la formación universitaria en un contexto social y económico cada vez más complejo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anchundia, M., Chóez, S., & Erazo, A. (2023). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *REVICC - Revista de Investigación Científica para Todas las Ciencias*, 3(4), 60–68. <https://www.fgalatea.org/Upload/Documents/1/0/10075.PDF>
- Antúñez, Z., Vergara, R., Langer, Á., Santander, J., Baader, T., Álamo, C., ... Moncada, C. (2023). Impacto de problemas de salud mental y apoyo social en la calidad de sueño: Seguimiento longitudinal antes y durante la pandemia de COVID-19 en universitarios chilenos. *Anales de Psicología*, 39(2), 188–196. <https://doi.org/10.6018/analesps.517321>
- Cancino, E., Párraga, J., & Castillo, D. (2024). Revisión sistemática sobre salud mental y rendimiento académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1833–1851. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- Castañeda, P., Alejo, T., Cota, M., García, M., & Cruz, V. (2022). Análisis cuantitativo de resiliencia y apoyo social en estudiantes universitarios de primero y último curso de Psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 79–90. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15108>
- Estrella, A., Rivadeneira, M., Alvarado, J., Murtagh, M., Guijarro, S., Alomoto, L., & Cañarejo, G. (2024). Anxiety and depression in first-year university students: The role of family and social support. *Frontiers in Psychology*, 15, 1462948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462948>
- Fernández, L., Martínez, M., Criado, J., Aguado, R., & Martínez, A. (2024). Salud mental, habilidades emocionales, empáticas y de afrontamiento de los estudiantes universitarios del Grado de Logopedia. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, 44(2), 100476. <https://pdf.sciencedirectassets.com/280277/1-s2.0-S0214460324X00029/1-s2.0-S0214460324000019/main.pdf>
- Hidalgo, S., Tijeras, A., Martínez, I., & Sospedra, M. (2021). El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(3), 87–95. <https://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v13n3/1852-4206-radcc-13-03-00095.pdf>
- López, Y., Cobo, R., Pérez, M., & Díaz, A. (2021). Apoyo social, autonomía, compromiso académico e intención de abandono en estudiantes universitarios de primer año. *Formación Universitaria*, 14(3), 139–148. <https://www.scielo.cl/pdf/formuniv/v14n3/0718-5006-formuniv-14-03-139.pdf>
- López, Y., Pérez, V., Bernardo, A., Cobo, R., Sáez, F., & Díaz, A. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(58), 127–140. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/60788/RIDEP58-Art11.pdf>
- Mac, S., Jiménez, Á., & Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y de la Adolescencia*, 32(1), 23–37. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66151031/Rev_SOPNIA_2021-libre.pdf
- Marengo, A., Restrepo, D., & Rambal, L. (2023). Perfiles de resiliencia asociados al engagement académico y al apoyo social en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 40(2), 231–243. <https://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v40n2/1668-7027-Interd-40-02-00243.pdf>

- Martínez, D., Quesada, P., Quesada, Y., Solano, A., & Muñoz, D. (2024). Condiciones de salud mental y riesgo de suicidio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Cuidarte*, 15(1), 7. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3427>
- Martínez, J., González, N., & Pereira, J. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44–57. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/72270/11-4.pdf>
- Mena, M., Ruiz, A., & Moreta, R. (2023). Bienestar subjetivo y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de relaciones latentes con SEM. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 55–68. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576>
- Moreta, R., López, C., Ramos, M., & López, J. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12) en universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 10(3), 35–42. <https://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v10n3/1852-4206-radcc-10-03-00042.pdf>
- Moreta, R., Zambrano, J., Sánchez, H., & Naranjo, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: Síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19(1), 2665–3281. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PP.SI19.smue>
- Muñoz, H., Archila, D., Meza, K., & González, D. (2023). Indicadores de depresión y factores de apoyo social percibido en universitarios. *Psicología UNEMI*, 7(12), 100–109. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp100-109p>
- Orellana, L., Márquez, C., Farías, P., Liempi, G., & Schnettler, B. (2022). Apoyo social, actitudes hacia la sexualidad y satisfacción vital según orientación sexual en estudiantes universitarios. *Actualidades en Psicología*, 36(132), 43–57. <https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.47033>
- Paricahua, J., Estrada, E., Poma, R., Velasquez, L., Herrera, A., Cruz, G., ... Cruz, E. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 61, 59–68. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9738769.pdf>
- Reyes, N., & Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: El impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación y Desarrollo*, 13(1), 6–14. <https://www.erevista.bibliolatino.com/index.php/dide/article/download/999/1610>
- Ruiz, A., Mena, M., & Moreta, R. (2023). Esperanza y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de regresión estructural. *Psicoperspectivas*, 22(3), 155–168. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol22-issue3-fulltext-2906>
- Ruiz, T., Saiz, J., Montero, T., & Navarro, D. (2017). Adaptación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido en población con trastorno mental grave. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 37(132), 415–437. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v37n132/0211-5735-raen-37-132-0415.pdf>
- Salinas, N., Gómez, D., Cancino, M., Ortiz, M., Salazar, C., & Olivera, M. (2023). Problemas de salud mental en universitarios durante la pandemia por COVID-19: ¿Qué tipo de ayuda buscan? *Terapia Psicológica*, 41(1), 19–38. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082023000100019>
- Sánchez, E., & Fuente, I. de la. (2024). Pandemia, sinhogarismo y salud mental: El papel del apoyo social y las relaciones sociales. *Prisma Social: Revista de Investigación Social*, 44, 58–83. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9288725.pdf>
- Velasco, J. N., & Vásquez, F. A. (2024). Apoyo social y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria Pentaciencias*, 6(7), 175–184. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/download/1322/1776>
- Vidal, O., García, R., & O, T. de. (2024). La salud mental en universitarios como aspecto determinante en el logro de objetivos académicos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 6227–6240. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11044

Zamora, M., Caldera, J., & Guzmán, M. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 9(1), 20. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00011.pdf>

Zapata, J., Patiño, D., Vélez, C., Campos, S., Madrid, P., Pemberthy, S., ... Vélez, V.

(2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: Una síntesis crítica de la literatura. Revista Colombiana de Psiquiatría, 50(3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Fernández Cando, D. A., Chávez Merino, F. E., Córdova Chafra, K. E., Gaibor Herrera, S. I., Jiménez González, R. J., Cholango Tenemaza, E. G., & Gómez Coronel, M. B. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.