

Cambios en ansiedad, estrés y bienestar psicológico durante la transición universitaria

Un estudio longitudinal en estudiantes de primer semestre

¹JOSÉ LUIS POSADA, ²HELENA SUTACHÁN, ¹PAULA SALCEDO Y ¹VANESSA TARAZONA

¹Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá - Colombia

²Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá - Colombia*

Cómo citar este artículo (estilo APA) / Citing this article (APA style):

Posada, J.L., Rosales Arellano, Sutachán, H., Salcedo, P. & Tarazona, V. (2026). Cambios en ansiedad, estrés y bienestar psicológico durante la transición universitaria. Un estudio longitudinal en estudiantes de primer semestre. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 18(1), 79–89.

Resumen

El estudio evaluó los cambios en la ansiedad, el estrés y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de primer semestre a lo largo de un año académico. Se utilizó un diseño longitudinal no experimental, con medidas repetidas, y se contó con una muestra de 146 estudiantes de una universidad privada colombiana. Para la evaluación, se usaron el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, el Índice de Bienestar de la Organización Mundial de la Salud-5 y la Escala de Manifestaciones de Estrés del Student Stress Inventory. Los resultados mostraron incrementos significativos en la ansiedad estado y en las manifestaciones conductuales del estrés. En contraste, la ansiedad rasgo, el bienestar psicológico y las demás dimensiones del estrés permanecieron relativamente estables. Asimismo, se observaron correlaciones significativas entre la ansiedad, el estrés y el bienestar psicológico en ambos momentos de evaluación. El sexo masculino y la pertenencia a la Facultad de Derecho fueron predictores significativos del incremento de la ansiedad es-

tado, mientras que únicamente la pertenencia a dicha facultad predijo el aumento de las manifestaciones conductuales del estrés. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas de apoyo en las universidades, puesto que las distintas experiencias vividas por los estudiantes durante el primer año pueden afectar su salud mental.

Palabras clave: Estrés, ansiedad, bienestar psicológico, estudiantes universitarios

Changes in anxiety, stress, and psychological well-being during the university transition: A longitudinal study of first-semester students

Abstract

The study examined changes in anxiety, stress, and psychological well-being among first-semester university students over the course of an academic year. A non-experimental longitudinal design with repeated measures was employed, using a sample of 146 students from a private university in Colombia. For the assessment, the State-Trait Anxiety Inventory, the World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5), and the Stress Manifestations Scale of the Student Stress Inventory were administered. The results showed significant increases in state anxiety and behavioral manifestations of stress. In contrast, trait anxiety, psychological well-being, and the remaining dimensions of stress remained relatively stable. Significant correlations among anxie-

Dirigir toda correspondencia a los autores a la siguiente dirección:
José Luis Posada

Correo electrónico: jlposadaa@libertadores.edu

RMIP 2026, Vol. 18, Núm. 1, pp. 79-89

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.udg.mx

Algunos derechos reservados (CC-BY-NC-SA) Revista Mexicana de Investigación en Psicología.

* Nota de autor

Esta investigación fue financiada por la Fundación Universitaria Los Libertadores con base en la convocatoria interna de proyectos de investigación, desarrollo tecnológico e innovación I+D+I, código PSI-002-17.

La correspondencia relacionada con este artículo puede dirigirse al profesor José Luis Posada, Programa de Psicología, Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá, DC, Colombia. Correo electrónico: jlposadaa@libertadores.edu.co/https://orcid.org/0000-0002-2251-0584

ty, stress, and psychological well-being were also observed at both assessment points. Male sex and enrollment in the School of Law were significant predictors of increased state anxiety, whereas only enrollment in the School of Law predicted an increase in behavioral manifestations of stress. These findings underscore the need to implement university-based support programs, as students' diverse experiences during their first year may affect their mental health.

Keywords: Stress, anxiety, psychological well-being, university students

INTRODUCCIÓN

La transición a la vida universitaria constituye un hito significativo en el desarrollo individual y se caracteriza por diversos desafíos académicos, sociales y emocionales. En particular, los estudiantes de primer año deben afrontar demandas y presiones que pueden afectar de modo considerable su bienestar psicológico. En este contexto, este estudio explora la relación entre el estrés, la ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año, con el objetivo de comprender mejor los factores que influyen en su experiencia durante este proceso de transición. La ansiedad puede entenderse como una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de preocupación o temor ante amenazas percibidas o anticipadas, que puede estar acompañada de una elevada activación fisiológica. Por su parte, el estrés se refiere a la respuesta psicológica y fisiológica que ocurre cuando las personas perciben que las demandas del entorno exceden sus recursos para afrontarlas. Finalmente, el bienestar psicológico comprende el funcionamiento psicológico positivo e incluye dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito en la vida, la autonomía, el dominio del entorno y las relaciones positivas con los demás (Graham et al., 2025; Wang et al., 2024; Ryff, 2024).

La literatura académica ha documentado una elevada frecuencia de síntomas de estrés, ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios, en particular durante el primer año (Gautam et

al., 2020; Trunce et al., 2020). Un estudio realizado por Andrews y Wilding (2004) encontró que aproximadamente el 40% de los estudiantes universitarios informaron niveles significativos de estrés, con tasas aún más altas entre los estudiantes de primer año. Además, investigaciones más recientes realizadas por Beiter et al. (2015) demostraron que la prevalencia de la ansiedad entre los estudiantes universitarios es casi tres veces mayor que la de la población general.

En conjunto, la depresión, el estrés y la ansiedad se asocian con un menor bienestar y con mayores dificultades para afrontar las demandas académicas y sociales de la vida universitaria. La coexistencia de estos síntomas puede dificultar el proceso de adaptación de los estudiantes y afectar su funcionamiento general (Holliman et al., 2022; Kazmi y Muazzam, 2020; Parker et al., 2022).

El ingreso a la universidad implica adaptarse a un nuevo entorno académico y social, afrontar mayores exigencias y reorganizar las redes de apoyo, incluida la separación de la familia y amigos de toda la vida. Como señalan Eisenberg et al. (2009), estos cambios pueden desencadenar sentimientos de inseguridad y preocupación entre los estudiantes de primer año, lo que contribuye a niveles elevados de estrés y ansiedad. Además, el proceso de toma de decisiones en torno a la elección de la carrera, las preocupaciones financieras y la presión por el rendimiento académico también pueden exacerbar estos problemas (Vitasari et al., 2010).

El estrés y la ansiedad no solo tienen implicaciones negativas para el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, sino que también pueden afectar su rendimiento académico y su capacidad para adaptarse con éxito a la vida universitaria. Investigaciones previas han demostrado una asociación significativa entre el estrés y el deterioro del rendimiento académico, así como un mayor riesgo de abandono universitario entre los estudiantes que experimentan niveles elevados de ansiedad (Hysenbegasi et al., 2005; Niu et al., 2016).

Diversos estudios han identificado factores de riesgo asociados con el malestar psicológico de los estudiantes universitarios, entre ellos la mala calidad del sueño, el uso excesivo de internet, los hábitos alimentarios poco saludables, los bajos niveles de actividad física y el desequilibrio entre la vida académica y la personal (Chui et al., 2023; Ramón-Arhués et al., 2019; Román et al., 2022; Sprung y Rogers, 2021; Villarrubia et al., 2023). Estas variables pueden coexistir y relacionarse de manera compleja con la ansiedad, la depresión, el estrés y el bienestar psicológico.

Por otra parte, las habilidades sociales, la adaptabilidad social, el apoyo familiar e institucional, la resiliencia y el manejo efectivo del tiempo se asocian positivamente con el bienestar psicológico y la adaptación a la vida universitaria (Arhuis-Inca y Ipanaqué-Zapata, 2023; Au et al., 2023; Goodwill et al., 2022; Holliman et al., 2022; Kazmi y Muazzam, 2020; Parker et al., 2022). La literatura también ha mostrado diferencias en los niveles de estrés, ansiedad y bienestar psicológico según variables sociodemográficas como sexo, edad y condiciones académicas (Brooker y Vu, 2020; Kessels y Van Houtte, 2022; Klinkenberg et al., 2024), lo que resalta la importancia de considerar estas características en el análisis de la experiencia universitaria.

De igual manera, diferentes estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud mental han mostrado resultados favorables sobre el bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes universitarios; entre ellas, las intervenciones basadas en *mindfulness* han demostrado beneficios tanto en estudiantes de primer año como de otros semestres (Burger et al., 2023; Cary et al., n.d.; Chung et al., 2021; Fino et al., 2021; Tang et al., 2021). Asimismo, los programas universitarios de bienestar constituyen un factor protector relevante, en especial cuando incorporan componentes relacionados con el fortalecimiento de la autoestima, el desarrollo de habilidades y la disminución de barreras para la búsqueda de ayuda psicológica (Al Hadid et al., 2023; Broglia et al., 2021; Futch et al.,

2023; Owusu-Ansah et al., 2020). En conjunto, estos hallazgos respaldan la implementación y evaluación de estrategias integrales que contribuyan a disminuir el estrés y la ansiedad, fortalecer el bienestar psicológico y facilitar la adaptación de los estudiantes durante la transición a la vida universitaria (Vences et al., 2023).

A partir del contexto descrito, este trabajo se centra en analizar la variación temporal del estrés, la ansiedad y el bienestar psicológico durante el primer año universitario. Se reconoce la importancia de comprender estos fenómenos en el marco de la transición a la educación superior. En este sentido, se espera que sus resultados contribuyan a orientar el diseño de estrategias institucionales dirigidas a reducir el malestar psicológico, fortalecer el bienestar de los estudiantes y favorecer su proceso de adaptación a la vida universitaria.

MÉTODO

DISEÑO

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, longitudinal y no experimental, con medidas repetidas, con el propósito de evaluar los cambios intraindividuales en distintos indicadores psicológicos a lo largo del primer año académico universitario. Este diseño permitió examinar su evolución temporal y comparar los resultados entre diferentes grupos sociodemográficos.

PARTICIPANTES

La muestra estuvo compuesta por 146 estudiantes de primer semestre matriculados en una universidad privada de Colombia. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, de acuerdo con su accesibilidad y disponibilidad durante el periodo de recolección de datos. La muestra incluyó estudiantes de diferentes programas académicos y de dos jornadas, como se observa en la tabla 1. En cuanto a la distribución por sexo, el 60.3% de los participantes fueron mujeres y el 39.7%,

hombres. La edad promedio de las mujeres fue de 19.51 años, con una desviación estándar de 3.68, mientras que la de los hombres fue de 20.36 años, con una desviación estándar de 4.99.

La participación fue voluntaria y se formalizó mediante la firma de un consentimiento informado. Asimismo, se garantizó la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes.

Tabla 1
Frecuencias por facultad y jornada

Jornada	Facultad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Diurno	Comunicación	25	26.04	26.04	26.04
	Derecho	38	39.28	39.58	65.62
	Ingeniería	11	11.46	11.46	77.08
	Psicología	22	22.92	22.92	100
	Total	96	100		
Nocturno	Comunicación	16	32	32	32
	Ingeniería	11	22	22	54
	Psicología	23	46	46	100
	Total	50	100.000		

INSTRUMENTOS

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. Instrumento desarrollado originalmente por Spielberger (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1970) y adaptado a la población española por Seisdedos. Álzate et al. (2022), por su parte, aportaron evidencias de validez de contenido en población universitaria colombiana. Este cuestionario evalúa dos dimensiones de ansiedad: estado (ansiedad transitoria) y rasgo (tendencia estable). Cada subescala consta de 20 ítems, cuyas respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de cuatro puntos. En la muestra de este estudio, las escalas mostraron una consistencia interna adecuada, con coeficientes alfa de Cronbach de $\alpha = .89$ para ansiedad-estado y $\alpha = .86$ para ansiedad-rasgo. Su validez ha sido examinada en diversos estudios mediante el análisis de su capacidad para distinguir entre personas con distintos niveles de ansiedad. Asimismo, se han identificado correlaciones significativas en-

tre sus puntuaciones y las obtenidas con otros instrumentos consolidados para la evaluación de la ansiedad, lo que aporta evidencia de validez convergente.

Índice de Bienestar de la Organización Mundial de la Salud. Es un instrumento de breve de autoinforme diseñado para evaluar el bienestar subjetivo de una persona durante las dos últimas semanas. Consta de cinco ítems que exploran aspectos positivos del bienestar, como el estado de ánimo positivo, la vitalidad y el interés por las actividades cotidianas. Este índice ha mostrado propiedades psicométricas adecuadas y evidencia de validez como medida de bienestar y como herramienta de detección de síntomas depresivos (Topp et al., 2015). En la muestra de este estudio, la escala presentó una consistencia interna adecuada ($\alpha = .85$). Asimismo, la estabilidad test-retest fue de $r = .608$, valor similar al reportado por Campo-Arias et al. (2015) en una muestra colombiana de estudiantes adolescentes.

Escala de Manifestaciones de Estrés del Student Stress Inventory. Para evaluar las manifestaciones de estrés, se utilizó la adaptación española de la escala a cargo de Escobar et al. (2011). Se trata de una medida de autoinforme diseñada para identificar las principales manifestaciones de estrés en adolescentes. Consta de 22 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos: en absoluto, pocas veces, algunas veces, a menudo y totalmente. Los ítems se distribuyen en tres dimensiones: manifestaciones emocionales, con 10 ítems; manifestaciones fisiológicas, con 6 ítems; y manifestaciones conductuales, con 6 ítems. Las evidencias sobre su estructura interna respaldan un modelo jerárquico compuesto por tres factores de primer orden, correspondientes a las dimensiones mencionadas, y un factor de segundo orden que representa una medida global de las manifestaciones de estrés.

En el estudio de adaptación española, los coeficientes alfa de Cronbach fueron de $\alpha = .79$ para la dimensión de manifestaciones emocionales, $\alpha = .62$ para las manifestaciones fisiológicas y $\alpha = .66$ para las manifestaciones conductuales. La puntuación total presentó el coeficiente más elevado ($\alpha = .86$). Estos resultados, junto con las evidencias obtenidas sobre su estructura factorial y su relación con otras variables, respaldan el uso de la escala para evaluar las manifestaciones de estrés en adolescentes (Escobar, et al 2011). En la muestra de este estudio, los coeficientes de estabilidad test-retest de las tres dimensiones oscilaron entre $r = 0.495$ y $r = 0.579$, mientras que la puntuación total de manifestaciones de estrés presentó un coeficiente $r = 0.631$.

PROCEDIMIENTO

Durante 2024, el año académico de los estudiantes participantes de la Fundación Universitaria Los Libertadores comenzó en marzo y terminó en noviembre. Este periodo se dividió en dos semestres, cada uno con doce semanas de clase.

Los participantes cursaban su primer año de formación universitaria. La recolección de datos se realizó en dos momentos:

Tiempo 1 (T1): durante las dos primeras semanas del primer semestre.

Tiempo 2 (T2): durante las dos últimas semanas del segundo semestre.

Los cuestionarios fueron administrados de forma presencial en grupos pequeños y bajo supervisión del equipo de investigación. Se procuró mantener condiciones similares de aplicación en ambos momentos con el fin de reducir la influencia de factores contextuales.

En el T1, los participantes proporcionaron información sociodemográfica y datos de contacto, estos últimos utilizados exclusivamente para facilitar el seguimiento longitudinal. Para establecer la correspondencia entre las mediciones del T1 y el T2, se asignó un código confidencial a cada participante. La información identificatoria se almacenó de manera separada de las respuestas y, una vez finalizado el proceso de emparejamiento, la base de datos destinada al análisis fue anonimizada.

Antes de la aplicación de los instrumentos, los estudiantes recibieron información sobre el objetivo general del estudio, el procedimiento y las pruebas psicológicas que se aplicarían. Posteriormente, quienes aceptaron participar firmaron un consentimiento informado escrito.

RESULTADOS

Para el análisis de los datos se utilizó el programa JASP en su versión 0.18.3 (JASP Team, 2024). Inicialmente, se examinó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk y se encontraron valores p de $>.05$ para todas las variables, por lo que se asume que la distribución de los datos es normal. Luego, se calcularon correlaciones entre las variables psicológicas en ambos momentos de evaluación. Para analizar los cambios entre el T1 y el T2, se aplicaron pruebas t de

Student para muestras relacionadas. Por último, se efectuaron análisis de regresión lineal múltiple para examinar si las variables sociodemográficas: sexo, jornada académica, facultad y edad, se asociaban con los cambios experimentados en el estrés, la ansiedad y el bienestar psicológico durante el primer año universitario.

Las correlaciones de Pearson mostraron asociaciones estadísticamente significativas entre las variables del estudio. En el T1, la ansiedad estado se correlacionó de manera positiva con la ansiedad rasgo ($r = .652, p < .01$) y con el estrés total ($r = .620, p < .01$), y de modo negativo con el

bienestar psicológico ($r = -.675, p < .01$). Asimismo, la ansiedad rasgo presentó una correlación positiva con el estrés total ($r = .665, p < .01$) y una negativa con el bienestar psicológico ($r = -.678, p < .01$). Por su parte, el estrés total se correlacionó en forma negativa con el bienestar psicológico ($r = -.623, p < .01$).

En el T2 se observó un patrón de correlaciones similar, lo que indica que las asociaciones entre la ansiedad, el estrés y el bienestar psicológico se mantuvieron en ambos momentos de evaluación (véase figura).

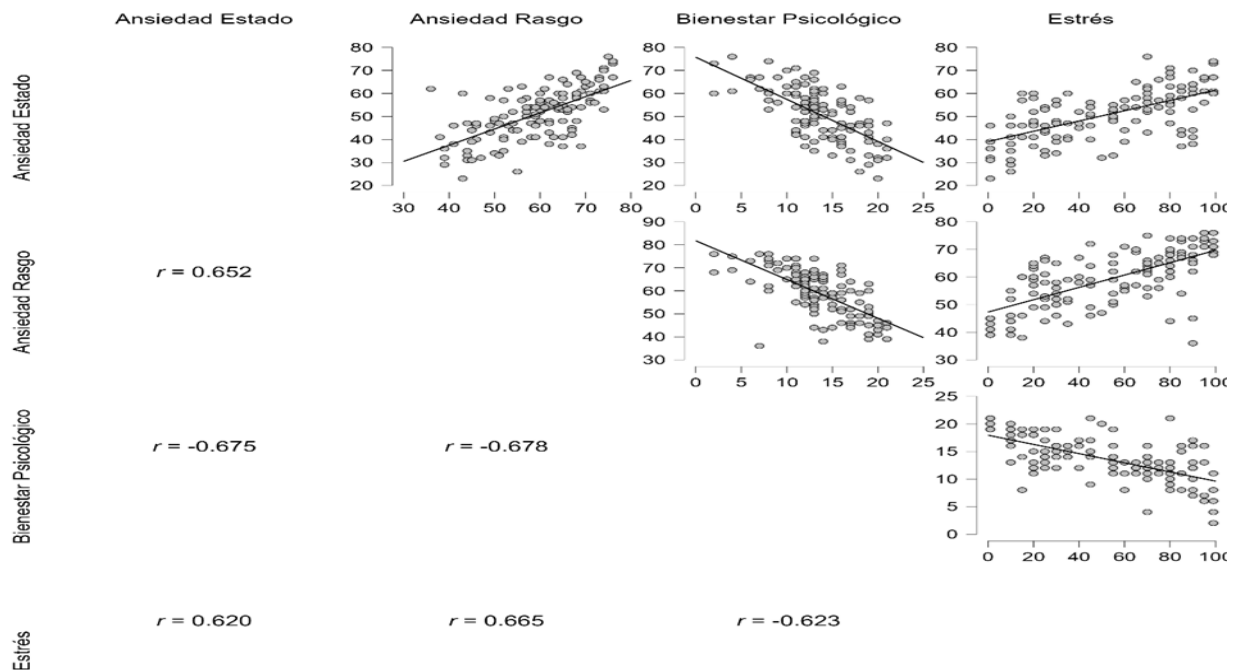


Figura. Gráfico de dispersión de las variables ansiedad, estrés y bienestar psicológico.

Para examinar los cambios intraindividuales entre los dos momentos de medición, se aplicó la prueba *t* de Student para muestras relacionadas. Se observó un incremento estadísticamente significativo en la ansiedad estado entre el T1 ($M = 50.87, DE = 10.98$) y el T2 ($M = 54.87, DE = 13.25$), $p = .012, d = -0.264$. También, las manifestaciones conductuales del estrés aumentaron

de modo significativo entre el T1 ($M = 42.43, DE = 28.82$) y el T2 ($M = 50.98, DE = 28.64$), $p = 0.001, d = -0.346$.

Las demás variables no mostraron diferencias significativas entre ambos momentos, aunque algunas presentaron tendencias al aumento. El bienestar psicológico permaneció relativamente estable (véase tabla 2).

Tabla 2
Estadísticos descriptivos y valor p de las variables psicológicas

	N	Media (DE) T1	Media (DE) T2	Cambio en el puntaje	p
Ansiedad estado	146	50.87 (10.98)	54.87 (13.25)	+4.03	0.012*
Ansiedad rasgo	146	59.04 (10.12)	59.3 (10.11)	+0.26	0.744
Bienestar psicológico	146	13.54 (4.07)	13.45 (4.53)	-0.08	0.848
Manifestación emocional estrés	146	50.56 (31.76)	52.48 (32.84)	+1.98	0.752
Manifestación fisiológica estrés	146	52.07 (29.4)	53.21 (32.65)	+1.14	0.435
Manifestación conductual estrés	146	42.43 (28.82)	50.98 (28.64)	+8.54	0.001**
Total estrés	146	52.17 (30.3)	54.79 (32.09)	+2.62	0.751

*p<0.05 ** p < 0.01

Finalmente, se realizaron análisis de regresión lineal múltiple para identificar las variables sociodemográficas asociadas con los cambios en el T2. En el caso de ansiedad estado, pertenecer al sexo masculino ($B = 6.44$, $p = .017$) y a la Facultad

de Derecho ($B = 7.98$, $p = .041$) fueron predictores significativos de mayor incremento en las puntuaciones. Las demás variables sociodemográficas incluidas en los modelos no mostraron asociaciones estadísticamente significativas.

Tabla 3
Regresión lineal múltiple para predecir el cambio en ansiedad estado según características sociodemográficas

Predictor	B	Error estándar	t	p	IC 95%
Ansiedad estado					
Sexo (masculino)	6.44	2.64	2.44	.017	[1.19, 11.70]
Facultad: Derecho y Ciencias Políticas	7.98	3.84	2.08	.041	[0.35, 15.62]

En el modelo correspondiente a las manifestaciones conductuales del estrés, la pertenencia a la Facultad de Derecho se asoció significativamente con un mayor incremento en las puntua-

ciones ($B = 5.47$, $p = .021$). Las demás variables sociodemográficas incluidas en el modelo no mostraron asociaciones significativas en términos estadísticos.

Tabla 4
Regresión lineal múltiple para predecir el cambio en manifestaciones conductuales del estrés según características sociodemográficas

Predictor	B	Error estándar	t	p	IC 95%
Manifestaciones conductuales estrés					
Facultad: Derecho y Ciencias Políticas	5.47	6.886	1.27	.021	[2.51, 29.79]

DISCUSIÓN

Este estudio examinó los cambios en la ansiedad, el estrés y el bienestar psicológico de estudiantes durante su primer año en la universidad. Aunque se observaron variaciones en diversas puntuaciones analizadas, solo los incrementos en la ansiedad estado y en las manifestaciones conductuales del estrés fueron significativos. El bienestar psicológico y las demás variables evaluadas permanecieron relativamente estables.

Estos resultados coinciden en forma parcial con lo reportado por Slykerman y Mitchell (2021), quienes encontraron que los niveles de ansiedad y estrés tienden a incrementarse de modo significativo con el avance del año académico, mientras que el bienestar psicológico no tuvo disminuciones relevantes y permaneció relativamente estable. Los resultados también son coherentes con investigaciones que han documentado fluctuaciones del estrés durante el primer semestre universitario (Garett et al., 2017; Barbayannis et al., 2022). En estos estudios, algunos estudiantes comenzaron el semestre con puntajes moderados en las variables que no mejoraron, en tanto que otros mostraron un patrón en el que su salud mental, en un inicio en niveles normales, disminuyó durante el semestre.

El bienestar psicológico constituye una variable fundamental en la experiencia universitaria, en especial durante el primer año, etapa caracterizada por importantes transiciones personales y académicas. En este sentido, los resultados del estudio mostraron que, en ambos momentos de evaluación, las puntuaciones de ansiedad y estrés se relacionaron en forma negativa con el bienestar psicológico. Esto indica que mayores puntuaciones en ansiedad y estrés tendieron a asociarse con un menor bienestar psicológico. Estudios previos han encontrado asociaciones entre algunos problemas de salud mental y resultados académicos desfavorables en estudiantes universitarios (Eisenberg et al., 2009).

Los cambios estadísticamente significativos se concentraron en la ansiedad estado y en las ma-

nifestaciones conductuales del estrés. La ansiedad estado corresponde a una respuesta transitoria cuya intensidad puede variar en función de las características personales y de las demandas de la situación, como evaluaciones, presentaciones o entregas académicas. Este tipo de ansiedad se vincula con reacciones fisiológicas (aumento del ritmo cardíaco), emocionales (miedo intenso) y cognitivas (dificultad para concentrarse) (Endler y Kocovski, 2001). Por su parte, las manifestaciones conductuales del estrés comprenden respuestas observables asociadas con situaciones estresantes, como el cambio en hábitos, alteraciones en el sueño, consumo de sustancias, evitación, impulsividad, procrastinación e incluso conductas agresivas (Attia, 2022).

El aumento de la ansiedad estado y de las manifestaciones conductuales del estrés al final del año académico podría estar relacionado con la acumulación de tareas, las evaluaciones finales y otras exigencias propias del cierre del periodo. Es preciso considerar en este punto que las mediciones fueron realizadas en momentos académicos distintos del semestre universitario, lo que podría influir en el incremento observado en las citadas variables. En consecuencia, no es posible determinar si esta situación refleja una evolución sostenida durante el primer año o una reacción transitoria ante las demandas específicas del cierre académico.

Sin embargo, como se mencionó antes, el bienestar psicológico no presentó variaciones significativas durante el periodo evaluado, lo que podría indicar la existencia de ciertos mecanismos de adaptación, aunque no suficientes para contrarrestar el impacto negativo del estrés. Este hallazgo respalda la necesidad de fortalecer las estrategias institucionales de acompañamiento durante los periodos de mayor exigencia académica (Hysenbegasi et al., 2005).

En cuanto a las variables sociodemográficas, los resultados reflejan que ser hombre y pertenecer a la Facultad de Derecho se asoció significativamente con un mayor incremento en la ansiedad estado. Estos hallazgos sugieren que la naturaleza y la carga de las disciplinas académicas

tienen un impacto directo en la experiencia de ansiedad de los estudiantes (Kazmi y Muazzam, 2020). Las diferencias encontradas sugieren que los cambios psicológicos experimentados durante el primer año no fueron homogéneos entre los grupos analizados.

Una posible explicación de los resultados observados en los estudiantes de Derecho podría relacionarse con determinadas características de la formación jurídica, como las exigencias de lectura, argumentación oral y escrita, evaluación continua y contextos académicos altamente competitivos. Asimismo, la presión asociada a la exhibición de elocuencia y al desarrollo de habilidades discursivas podría incrementar respuestas transitorias de ansiedad en estudiantes de primer año.

La literatura previa ha destacado la importancia de recursos como la adaptabilidad y el apoyo familiar, social e institucional, los cuales se vinculan positivamente con el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Goodwill et al., 2022; Holliman et al., 2022). Estos factores podrían facilitar el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, favorecer la regulación emocional y fortalecer la percepción de apoyo durante la transición universitaria.

En este sentido, los hallazgos respaldan la conveniencia de promover programas institucionales orientados a fortalecer los recursos personales y sociales de los estudiantes y a facilitar su adaptación a las demandas académicas. Aunque el bienestar psicológico no presentó variaciones estadísticamente significativas, los incrementos observados en la ansiedad estado y en las manifestaciones conductuales del estrés podrían relacionarse con dificultades en áreas específicas del funcionamiento cotidiano; entre estas se encuentran el rendimiento académico, la calidad del sueño, la motivación, la concentración y las relaciones interpersonales. En otras palabras, los efectos del estrés podrían manifestarse en un inicio en áreas funcionales específicas antes de reflejarse en indicadores globales de bienestar psicológico.

En futuras investigaciones, sería pertinente examinar la efectividad de intervenciones específi-

cas dirigidas al fortalecimiento de la resiliencia, la adaptabilidad, el apoyo social, la gestión del tiempo y el equilibrio entre la vida académica y personal. También sería valioso profundizar en el estudio de factores culturales y socioeconómicos que podrían influir en las experiencias de los estudiantes universitarios en Colombia (Au et al., 2023; Holliman et al., 2022).

Este estudio destaca la complejidad de las relaciones entre el estrés, la ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año, así como la necesidad de adoptar un enfoque multidimensional en el diseño de estrategias de acompañamiento e intervención. Una mejor comprensión de estas dinámicas puede contribuir al desarrollo de programas orientados a reducir el malestar psicológico, fortalecer los recursos personales y sociales de los estudiantes, y favorecer su adaptación a la vida universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al Hadid, L. A., Al-Rajabi, O., Al Barmawi, M., Alhadidi, M. y Jaradat, A. M. (2023). Measuring the prevalence of psychological symptoms and the predictors associated with seeking counseling and psychological help among university students. *Journal of American College Health*, 71(2), 389–395. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891918>
- Álzate, Montoya, J. J., Espitia Trujillo, M. Y., Romero Lozano, J. L. y Vera Maldonado, L. A. (2022). *Validez de contenido del cuestionario de ansiedad estado-raego (STAI) para población universitaria colombiana*. Trabajo de grado de maestría. Universidad de San Buenaventura, Bogotá.
- Andrews, B. y Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509–521.
- Arhuís-Inca, W. y Ipanaque-Zapata, M. (2023). The relationship between social skills, psychological well-being, and academic performance in university students in Chimbote, Perú/ A relação entre habilidades sociais, bem-estar psicológico e desempenho acadêmico em estudantes universitários em Chimbote. *Revista Electrónica Educare*, 27(2). <https://doi.org/10.15359/rec.27-2.15848>
- Attia, M., Ibrahim, F.A., Elsady, M.A.E., Khorkhash, M.K., Rizk, M.A., Shah, J. y Amer, S.A. (2022) Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. *Front. Psychiatry*, 13.
- Au, A., Caltabiano, N. J. y Vaksman, O. (2023). The impact of sense of belonging, resilience, time management skills and academic performance on psychological well-being among university students. *Cogent Education*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2215594>

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K.W. y Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol.* 2:886344. doi:10.3389/fpsyg.2022.886344
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Claranhan, M. y Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Broglia, E., Millings, A. y Barkham, M. (2021). Student mental health profiles and barriers to help seeking: When and why students seek help for a mental health concern. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(4), 816–826. <https://doi.org/10.1002/capr.12462>
- Brooker, A., & Vu, C. (2020). How do university experiences contribute to students' psychological wellbeing? *Student Success*, 11(2), 99–108. <https://doi.org/10.5204/ssj.1676>
- Burger, J.W., Bantjes, J., Derman, W., Whitesman, S. y Gómez-Ezeiza, J. (2023). Associations between psychological distress and facets of mindfulness: Implications for campus-based university wellness services. *Journal of American College Health*, 71(4), 1074–1083. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920601>
- Campo-Arias, A., Celins-Pedrozo, J. y Herazo, E. (2015). Reproducibilidad del Índice de Bienestar General (WHO-5 WBI) en estudiantes adolescentes. *Salud Uninorte*, 31(1). <https://doi.org/10.14482/sun.31.1.5493>
- Cary, E. L., Bergen-Cico, D., Sinegar, S., Schutt, M. K. A., Helminen, E. C. y Felter, J. C. (n.d.). Self-regulation mediates effects of adapted mindfulness-based stress reduction on anxiety among college students. *Journal of American College Health*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2201843>
- Chui, B. H., Pérez, A. K., Roque, H. E., Sumari, M. R., Roque, H. B. y Chui, B. H. (2023). Ansiedad, depresión y uso excesivo de Internet en la calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 34(3), e25478. <https://doi.org/10.15381/rivep.v34i3.25478>
- Chung, J., Mundy, M. E., Hunt, I., Coxon, A., Dyer, K. R. y McKenzie, S. (2021). An evaluation of an online brief mindfulness-based intervention in higher education: A pilot conducted at an Australian university and a British university. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752060>
- Eisenberg, D., Golberstein, E. y Hunt, J. (2009). Mental health and academic success in college. *B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 1–37.
- Endler, N. S. y Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–245. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00060-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00060-3)
- Escobar, M., Blanca, F., Fernández-Baena J. y Trianes, M. (2011). Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM). *Psicothema*. 23(3), 475–485.
- Fino, E., Martoni, M. y Russo, P. M. (2021). Specific mindfulness traits protect against negative effects of trait anxiety on medical student wellbeing during high-pressure periods. *Advances in Health Sciences Education*, 26(3), 1095–1111. <https://doi.org/10.1007/s10459-021-10039->
- Futch, W., Gordon, N. S. y Gerdes, A. C. (2023). Student wellness: Interest and program ideas & pilot of a student wellness program. *Journal of American College Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2214241>
- Garett, R., Liu, S. y Young, S. D. (2017). A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *Journal of American College Health: J of ACH*, 65(5), 331–338. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1312413>
- Gautam, A., Srinivasan, P., Kaur, G. y Sarin, J. (2020). A descriptive correlation study on stress and psychological wellbeing among nursing students in selected nursing institutes of Ambala, Haryana. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 46–50. <https://doi.org/10.37506/ijfimt.v14i4.11437>
- Graham, W., Drinkwater, R., Kelson, J. y Kabir, M. A. (2025). *Self-guided virtual reality therapy for anxiety: A systematic review*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2501.17375>
- Goodwill, J. R., Mattis, J. S. y Watkins, D. C. (2022). "I didn't know who to talk to": Black college men's sources and descriptions of social support. *Psychology of Men and Masculinity*, 23(2), 197–208. <https://doi.org/10.1037/men0000372>
- Holliman, A. J., Waldeck, D. y Holliman, D. M. (2022). Adaptability, social support, and psychological wellbeing among university students: A 1-year follow-up study. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.1036067>
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L. y Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 8(3), 145–151.
- JASP Team (2024). JASP (Version 0.18.3) [Computer software].
- Kazmi, U. E. R. y Muazzam, A. (2020). Adjustment problems, depression and academic achievement: The mediating role of resilience. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(3), 545–557. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.3.29>
- Kessels, U. y Van Houtte, M. (2022). Side effects of academic engagement? How boys' and girls' well-being is related to their engagement and motivational regulation. *Gender and Education*, 34(6), 627–642. <https://doi.org/10.1080/09540253.2021.2011840>
- Klinkenberg, E. F., Versteeg, M. y Kappe, R. F. (2024). Engagement and emotional exhaustion among higher education students; a mixed-methods study of four student profiles. *Studies in Higher Education*, 49(11), 1837–1851. <https://doi.org/10.1080/030757079.2023.2281533>
- Niu, L., Behar-Horenstein, L. S. y Garvan, C. W. (2016). Factors influencing the academic performance of college students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 8(2), 294–308.
- Owusu-Ansah, F. E., Addae, A. A., Peasah, B. O., Oppong Asante, K. y Osafo, J. (2020). Suicide among university students: prevalence, risks and protective factors. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 8(1), 220–233. <https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1766978>
- Parker, P. C., Perry, R. P., Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., Daniels, L. M. y Dryden, R. P. (2022). Adjustment and acceptance beliefs in achievement settings: Implications for student wellbeing. *Social Psychology of Education*, 25(5), 1031–1049. <https://doi.org/10.1007/s11218->
- Ramón-Arбуés, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S. y Sáez Guinoa, M. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339–1345. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Román, M.-A. J., Félix, G., Horacio, A.-P. L., Gabriela, M. A. y Ana, C. (2022). Predictors of psychological well-being in physical activity Mexican university students | Preditores de bemestar psicológico em estudantes universitários mexicanos fisicamente ativos | Preditores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 227–237. <https://doi.org/10.6018/cpd.355641>

- Ryff, C. D. (2024). The privilege of well-being in an increasingly unequal society. *Current Directions in Psychological Science*, 33(5), 323–330. <https://doi.org/10.1177/09637214241266818>
- Slykerman, R. F. y Mitchell, E. A. (2021). Stress, anxiety, and psychological wellbeing in first year university students: Changes over time. *New Zealand Journal of Psychology (Online)*, 50(3), 39–45.
- Spielberger, C. y Díaz-Guerrero, R. (2002). *IDARE: Inventario de ansiedad rasgo-estado*. Manual Moderno.
- Sprung, J. M. y Rogers, A. (2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *Journal of American College Health*, 69(7), 775–782. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>
- Tang, R., Broderick, P. C., Bono, T., Dvoráková, K. y Braver, T. S. (2021). A college first-year mindfulness seminar to enhance psychological well-being and cognitive function. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 58(4), 437–451. <https://doi.org/10.1080/19496591.2020.1740719>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. y Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. D. P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., Werner Contreras, K. M., Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. del P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I. y Werner Contreras, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8–16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O. y Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Villarrubia, M. D., Natera, M. Z., Milet, C., Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M. y Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97–115. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733>
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., Sinnadurai, S. K. y Idrus, R. M. (2010). Relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 8, 490–497.
- Wang, X., Xie, J., Wang, Y., Zhang, X. y Li, Y. (2024). Dynamics of perceived stress, stress appraisal, and coping strategies in an evolving educational landscape. *Behavioral Sciences*, 14(7), 596. <https://doi.org/10.3390/bs14070596>

Recibido: 18 de junio de 2025

Última revisión: 20 de mayo 2026

Aceptado: 12 de junio de 2026

Creative Commons (BY-NC-SA)

