

Habilidades sociales y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios: revisión narrativa

Social skills and prevention of academic stress in university students: a narrative review

Habilidades sociais e prevenção do estresse acadêmico em estudantes universitários: revisão narrativa

Edgar Efraín Tipan Criollo¹ <https://orcid.org/0009-0002-3405-6304>

Carmen Graciela Urgiles Carabajo² <https://orcid.org/0009-0008-1760-7542>

Rubén Darío Ruiz Andaluz³ <https://orcid.org/0000-0001-7856-8139>

David Inti Luján Pozo⁴ <https://orcid.org/0000-0002-5519-4813>

¹Ministerio de Educación de Ecuador, Ecuador

²Universidad Agraria del Ecuador, Ecuador

³Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador

⁴Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad, Quito, Ecuador

*Autor para correspondencia: efrain.tipan@docentes.educacion.edu.ec

RESUMEN

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo mediante una revisión narrativa de la literatura, con el propósito de analizar críticamente la producción científica relacionada con la interacción entre el estrés académico y las habilidades sociales y socioemocionales en estudiantes universitarios. La metodología empleada permitió integrar investigaciones con distintos enfoques y contextos, priorizando aquellas realizadas en América Latina entre 2015 y 2026. Se seleccionaron ocho trabajos centrales junto con referentes teóricos adicionales, aplicando criterios de inclusión y exclusión que aseguraron rigor académico y pertinencia temática. Los resultados evidencian que las habilidades socioemocionales —como la resiliencia, la autorregulación, la empatía y la autoeficacia— funcionan como factores protectores frente al estrés, favoreciendo la permanencia y el bienestar estudiantil. Asimismo, se identificaron vacíos en la sistematización de estrategias institucionales y en la incorporación de estas competencias en los planes de estudio. La investigación aporta una síntesis crítica que vincula el bienestar estudiantil con la responsabilidad social universitaria y el liderazgo educativo, ofreciendo un marco interpretativo para el diseño de futuras políticas y programas integrales.

Palabras clave: Habilidades sociales, estrés académico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

This study was conducted using a qualitative approach through a narrative review of the literature, with the aim of critically analyzing scientific research on the relationship between academic stress and social/socio-emotional skills in university students. The methodology made it possible to integrate studies with diverse approaches and contexts, prioritizing recent research carried out in Latin America between 2015 and 2026. Eight central works and additional theoretical references were selected, applying inclusion and exclusion criteria that ensured academic rigor and thematic relevance. The findings show that socio-emotional skills—such as resilience, self-regulation, empathy, and self-efficacy—act as protective factors against stress, promoting student retention and well-being. Furthermore, gaps were identified in the systematization of institutional strategies and in the incorporation of these competencies into curricula. The study provides a critical synthesis that links student well-being with university social responsibility and educational leadership, offering an interpretive framework for the development of future policies and comprehensive programs.

Keywords: Social skills, academic stress, university students.

RESUMO

O presente estudo foi desenvolvido sob uma abordagem qualitativa por meio de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de analisar criticamente a produção científica referente à relação entre estresse acadêmico e habilidades sociais/socioemocionais em estudantes universitários. A metodologia utilizada possibilitou integrar pesquisas com diferentes enfoques e contextos, priorizando aquelas realizadas na América Latina entre 2015 e 2026. Foram selecionados oito trabalhos centrais, além de referências teóricas adicionais, aplicando critérios de inclusão e exclusão que garantiram rigor acadêmico e pertinência temática. Os resultados evidenciam que as habilidades socioemocionais —como resiliência, autorregulação, empatia e autoeficácia— atuam como fatores de proteção contra o estresse, favorecendo a permanência e o bem-estar estudantil. Além disso, foram identificadas lacunas na sistematização de estratégias institucionais e na incorporação dessas competências nos planos de estudo. A pesquisa oferece uma síntese crítica que relaciona o bem-estar estudantil com a responsabilidade social universitária e a liderança educacional, fornecendo um marco interpretativo para a formulação de futuras políticas e programas integrals.

Palavras-chave: Habilidades sociais, estresse acadêmico, estudantes universitários.

Recibido: 22/2/2025 Aprobado: 2/3/2026

Introducción

El estrés académico constituye un fenómeno complejo y multidimensional que afecta de manera significativa el rendimiento y la adaptación de los estudiantes universitarios, especialmente en las primeras etapas de su formación superior. Tal como señalan Escobar *et al.* (2018), este factor se convierte en un determinante del desempeño académico, pues los jóvenes que ingresan a la universidad enfrentan un proceso de transición que exige nuevas competencias cognitivas, conductuales y socioemocionales. A pesar de su relevancia, la investigación educativa ha prestado una atención limitada a este fenómeno, lo que genera vacíos en la comprensión de sus causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento (Pinto *et al.*, 2022).

El estrés académico puede tener un efecto dual: en algunos casos actúa como un activador que potencia el desempeño, mientras que en otros se convierte en un factor limitante que deteriora la calidad del aprendizaje y la salud emocional (López *et al.*, 2024). Evidencias recientes muestran que gran parte de los universitarios experimentan niveles severos de estrés, siendo las evaluaciones docentes el principal estresor. Las respuestas más frecuentes se manifiestan en el plano psicológico, con síntomas como ansiedad, angustia y desesperación (Carabajal *et al.*, 2024). Este panorama revela que el estrés académico no solo es un problema individual, sino también institucional, ya que está vinculado con las dinámicas de enseñanza, los sistemas de evaluación y las políticas educativas.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes se relacionan con la planificación y ejecución de acciones orientadas a la resolución de problemas. Sin embargo, estas respuestas varían según factores sociodemográficos como edad, sexo, responsabilidades familiares y año de estudios (Carabajal *et al.*, 2024). Esto evidencia que el estrés académico no se manifiesta de manera homogénea, sino que depende de condiciones personales y contextuales que influyen en la forma en que los estudiantes enfrentan las demandas universitarias.

En este escenario, el desarrollo de habilidades sociales y socioemocionales adquiere especial relevancia. Avalos *et al.* (2023) destacan que dichas competencias favorecen la interacción, la adaptación y la productividad académica, convirtiéndose en un recurso clave para enfrentar el estrés y promover el bienestar estudantil. Alquina *et al.* (2023) definen estas habilidades como la capacidad de percibir, comprender y responder adecuadamente a los estímulos sociales, lo que permite a los estudiantes construir redes de apoyo, fortalecer la comunicación y mejorar su integración en la vida universitaria.

La literatura también señala que, al igual que los trabajadores en contextos formales, los estudiantes universitarios pueden estar expuestos a riesgos psicosociales derivados de demandas excesivas o irresueltas. Estos riesgos dependen tanto de los entornos organizacionales como de los recursos psicológicos personales, y pueden generar respuestas no adaptativas que afectan la salud mental y el rendimiento académico (Caballero *et al.*, 2015). Por ello, resulta indispensable que las instituciones de educación superior asuman un rol activo en la prevención del estrés académico, mediante políticas de bienestar, programas de apoyo socioemocional y estrategias pedagógicas más inclusivas.

En este marco, el objetivo de la presente revisión sistemática es identificar, analizar y sintetizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre el desarrollo de habilidades sociales y la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios. La finalidad es valorar su impacto en la adaptación al entorno

educativo y en la mejora del bienestar emocional y académico. Este aporte resulta fundamental, ya que ofrece una visión integral que vincula el rendimiento académico con la formación socioemocional, y plantea la necesidad de consolidar una educación superior más humana, preventiva y orientada al éxito integral de los estudiantes.

Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, empleando el método de revisión narrativa de la literatura, considerado pertinente para integrar, analizar y discutir críticamente los aportes teóricos y empíricos sobre el estrés académico y el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. Esta estrategia metodológica resulta adecuada para abordar fenómenos complejos y multidimensionales, en los que convergen variables individuales, institucionales y contextuales.

La revisión narrativa se orientó a identificar tendencias conceptuales, hallazgos empíricos, enfoques metodológicos y vacíos investigativos relacionados con el estrés académico, las competencias socioemocionales, la calidad de vida estudiantil y el papel del liderazgo educativo en la gestión institucional. A diferencia de las revisiones sistemáticas, este enfoque permitió integrar estudios con diferentes diseños metodológicos (cuantitativos, cualitativos, narrativos y hermenéuticos), favoreciendo un análisis más flexible, reflexivo y contextualizado.

La búsqueda y selección de información consideró investigaciones publicadas entre 2015 y 2026, priorizando estudios en español y en contextos latinoamericanos, con el fin de garantizar la pertinencia cultural y regional de los hallazgos. Asimismo, se incorporaron referentes teóricos clásicos y contemporáneos que contribuyen a la consolidación conceptual del campo.

Criterios de inclusión

- a) Relevancia temática: estudios que aborden de manera directa el estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con el desarrollo de habilidades sociales y/o socioemocionales (inteligencia emocional, resiliencia, autorregulación, empatía, autoeficacia).
- b) Pertinencia institucional y educativa: investigaciones que analicen explícita o implícitamente el papel del liderazgo educativo, la gestión institucional o las políticas universitarias en la prevención del estrés académico y la promoción de habilidades sociales.
- c) Aportes teóricos y empíricos: trabajos que presenten evidencia significativa sobre factores protectores frente al estrés académico, estrategias de afrontamiento, calidad de vida estudiantil y bienestar emocional, ya sea desde un enfoque narrativo, sistemático, cuantitativo o cualitativo.
- d) Calidad académica: documentos publicados en revistas científicas indexadas, con metodologías claras y resultados consistentes, que permitan evaluar la validez y confiabilidad de los hallazgos.
- e) Cobertura temporal y contextual: investigaciones recientes (2015–2026) que reflejen tanto contextos locales como regionales, especialmente en América Latina, para garantizar diversidad y actualidad en los hallazgos.
- f) Rigor metodológico: estudios que especifiquen criterios de selección de fuentes, número de artículos revisados o muestras analizadas, y que incluyan análisis crítico de vacíos y deficiencias en la literatura sobre estrés académico y habilidades sociales.

En esta revisión narrativa se establecieron criterios de exclusión para garantizar la pertinencia y calidad de los estudios analizados. Se descartaron aquellos trabajos que no abordaran directamente el estrés académico ni su relación con las habilidades sociales o socioemocionales, así como investigaciones realizadas en poblaciones distintas a la universitaria o en temáticas alejadas del ámbito educativo. También se excluyeron documentos sin rigor metodológico, sin claridad en el diseño o sin resultados consistentes, junto con fuentes no académicas como ensayos, tesis no publicadas o literatura gris. Asimismo, se dejaron fuera estudios anteriores a 2015, salvo referentes teóricos clásicos indispensables, y aquellos centrados exclusivamente en rendimiento académico o calidad educativa sin vinculación explícita con las variables centrales. Finalmente, se eliminaron trabajos redundantes que no aportaran nuevos hallazgos o perspectivas relevantes.

Selección de estudios

Se seleccionaron ocho investigaciones centrales: Arroyo et al. (2023), Avalos (2023), Carrascal et al. (2025), Hernández-Aparcana et al. (2025), Mendoza (2025), Torres et al. (2025), Zaldivar et al. (2025) y Zaldivar & Arias (2026), complementadas con referentes teóricos adicionales para enriquecer la discusión y fortalecer la interpretación crítica. En el presente estudio, la calidad metodológica de los artículos seleccionados —tanto cualitativos como cuantitativos— fue evaluada mediante la herramienta Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT). Este instrumento resulta especialmente pertinente en revisiones narrativas que integran enfoques diversos, ya que permite aplicar criterios homogéneos de valoración. La MMAT considera aspectos clave como

la adecuación del diseño de investigación, la pertinencia del muestreo, la validez de las mediciones, el rigor en el análisis y la coherencia en la interpretación de los resultados. De esta manera, se garantizó que los estudios incluidos cumplieran con estándares de calidad científica, asegurando la solidez de la síntesis crítica y la confiabilidad de las conclusiones obtenidas.

Procedimiento de análisis

El análisis se realizó mediante lectura crítica, categorización temática y comparación de hallazgos. Se identificaron los objetivos, enfoques metodológicos y principales resultados de cada estudio, para luego codificar la información en ejes analíticos:

- conceptualización del estrés académico,
- desarrollo de habilidades sociales y socioemocionales,
- gestión institucional y liderazgo educativo,
- impacto en estudiantes y calidad de vida,
- estrategias de afrontamiento y formación profesional.

Finalmente, los hallazgos se integraron en una síntesis interpretativa, que permitió establecer relaciones, convergencias y divergencias entre los estudios, así como identificar vacíos investigativos y oportunidades de mejora en la práctica educativa y en las políticas universitarias.

Dado el carácter narrativo de la revisión, no se aplicaron procedimientos estadísticos ni metaanalíticos. Sin embargo, se aseguró rigor académico mediante:

- selección de fuentes relevantes y de calidad,
- análisis crítico de la información,
- coherencia argumentativa en la construcción de resultados y discusión.

En síntesis, esta metodología permitió abordar el estrés académico y las habilidades sociales de manera integral, facilitando la comprensión de su relación con el liderazgo educativo y su impacto en las instituciones de educación superior, así como la identificación de desafíos y oportunidades para su consolidación en el ámbito universitario.

Resultados y discusión

Tabla 1. Resultados comparativos de investigaciones revisadas

Autor(es)	Año	Muestra / Fuente analizada	Resultados principales	Nivel de calidad
Mendoza	2025	19 artículos científicos	Habilidades socioemocionales influyen en rendimiento, permanencia y bienestar. Actúan como factores protectores ante abandono académico. Vacío: escasa integración en planes de estudio.	Alto (revisión narrativa con diseño explicativo, buena cobertura)
Avalos	2023	16 artículos (2020-2021)	Habilidades sociales fundamentales para vida universitaria y preparación laboral/personal. Vacío: falta de consenso sobre estrategias eficaces.	Medio-Alto (revisión sistemática, pero limitada en tiempo y número de artículos)
Zaldivar <i>et al.</i>	2025	Revisión narrativa	Actividades deportivas y artísticas fortalecen vínculo grupal, pertenencia y bienestar psicológico. Vacío: poca integración sistemática en programas universitarios.	Medio (aporte contextual, pero sin gran alcance empírico)

Zaldivar & Arias	2026	Revisión hermenéutica	Habilidades sociales como protección frente al estrés académico. Correlación moderada pero significativa. Recomiendan psicoterapias. Vacío: falta de estudios longitudinales.	Medio-Alto (enfoque filosófico-hermenéutico, aporta comprensión integral)
Hernández-Aparcana et al.	2025	Revisión narrativa	Bienestar emocional crucial para éxito académico. Necesidad de apoyo psicoemocional institucional. Vacío: escasa implementación de políticas en América Latina.	Alto (respaldo teórico sólido, enfoque regional)
Arroyo et al.	2023	Revisión narrativa (últimos 10 años)	Factores endógenos y exógenos influyen en carga académica y calidad de vida. Vacío: limitada integración en políticas educativas.	Medio-Alto (cobertura amplia, pero sin estudios longitudinales)
Carrascal et al.	2025	40 artículos (de 56,328)	Estrés académico en estudiantes de salud: síntomas físicos y emocionales. Estrategias: reevaluación positiva, apoyo social, gestión del tiempo, asertividad. Vacío: predominio de estudios transversales.	Alto (gran muestra, criterios claros, pero enfoque mayormente cuantitativo)
Torres et al.	2025	Estudio en contexto ecuatoriano	Competencias socioemocionales y autoeficacia predicen reducción del estrés académico. Vacío: falta de estudios longitudinales y mediacionales.	Medio-Alto (evidencia actualizada, pero limitado a un contexto nacional)

La revisión de la literatura evidencia que el desarrollo de habilidades socioemocionales se ha consolidado como un factor esencial para el éxito académico en la educación superior. Competencias como la inteligencia emocional, la resiliencia, la autorregulación y la empatía permiten a los estudiantes afrontar el estrés, mantener la motivación y establecer relaciones interpersonales saludables. Diversos estudios confirman que estas habilidades influyen positivamente en el rendimiento, la permanencia y el bienestar emocional del estudiantado, actuando como factores protectores frente al abandono académico y favoreciendo la adaptación al entorno universitario (Mendoza, 2025). Sin embargo, se observa una deficiencia importante: la mayoría de los planes de estudio aún no integran de manera efectiva estas competencias, lo que limita su impacto en la formación integral.

En el mismo sentido, Avalos (2023) subraya que las habilidades sociales son determinantes para el éxito y el desarrollo integral de la vida universitaria, ya que preparan a los estudiantes para enfrentar los retos del mundo laboral y personal. Su revisión sistemática, basada en 16 artículos académicos, concluye que estas competencias son fundamentales para la adaptación al entorno universitario. No obstante, se identifica un vacío en la literatura: aunque se reconoce su importancia, todavía no existe consenso sobre cuáles son las estrategias más eficaces para potenciarlas en la práctica educativa.

En conjunto, los hallazgos de Mendoza (2025) y Avalos (2023) aportan evidencia sólida sobre el papel de las habilidades socioemocionales y sociales en la prevención del estrés académico y en la mejora del bienestar estudiantil. Sin embargo, la revisión narrativa también revela limitaciones:

- La escasa incorporación de estas competencias en los programas curriculares.
- La falta de estudios longitudinales que permitan evaluar su impacto sostenido en la trayectoria académica.
- La necesidad de diseñar e implementar estrategias pedagógicas más sistemáticas, como el trabajo colaborativo, la mentoría entre pares y la gestión emocional docente, que aún se encuentran poco desarrolladas.

En conclusión, aunque la literatura revisada reconoce ampliamente la relevancia de las habilidades socioemocionales y sociales en la educación superior, persisten vacíos y deficiencias que deben ser atendidos para lograr una formación universitaria más integral, capaz de responder a las demandas de una sociedad en constante cambio.

Uno de los vacíos más relevantes en la categoría de estrés académico es la falta de conciencia que los estudiantes tienen respecto a este fenómeno, lo que dificulta reconocer y comprender los factores causales según la percepción individual. Esta carencia de conciencia limita la capacidad de prevención y afrontamiento, evidenciando la necesidad de investigaciones más profundas sobre la percepción subjetiva del estrés académico y sus determinantes (Zaldivar *et al.*, 2025).

La literatura revisada muestra que la vinculación de los estudiantes en actividades deportivas y artísticas constituye una estrategia eficaz para mitigar el impacto del estrés académico. Estas prácticas fortalecen el vínculo grupal, generan un desarrollo socioemocional que favorece el sentido de pertenencia y reducen sentimientos de soledad. Además, contribuyen al fortalecimiento de habilidades sociales útiles para enfrentar conflictos en la trayectoria estudiantil, mejoran la disciplina, el compromiso, la autorresponsabilidad y la imagen corporal, y aportan beneficios adicionales como el reconocimiento grupal en espacios de socialización institucional (Zaldivar *et al.*, 2025). Sin embargo, se observa una deficiencia en la integración sistemática de estas actividades dentro de los programas universitarios, lo que limita su alcance como estrategia preventiva. Por su parte, Zaldivar y Arias (2026) destacan que la prevención del estrés académico en adultos jóvenes requiere el fortalecimiento de las habilidades sociales, las cuales funcionan como mecanismos psicológicos de protección frente a las demandas del entorno universitario. Aunque la correlación entre estas habilidades y el estrés académico puede ser moderada, los autores subrayan su influencia significativa en la manera en que los estudiantes afrontan las exigencias académicas. Recomiendan, en consecuencia, que los profesionales de la salud mental implementen psicoterapias orientadas al desarrollo de estas destrezas en sujetos que solicitan apoyo especializado. Este aporte resulta valioso para la práctica clínica y educativa, ya que la promoción de habilidades sociales contribuye a la optimización de protocolos psicoterapéuticos y a la efectividad de las intervenciones. No obstante, se identifica un vacío en la literatura respecto a estudios longitudinales que permitan evaluar el impacto sostenido de estas estrategias en la trayectoria académica.

Además, Hernández-Aparcana *et al.* (2025) resaltan que el bienestar emocional es un componente crucial para el éxito académico, dado que la capacidad de los estudiantes para gestionar y regular sus emociones influye directamente en su desarrollo integral. Su revisión narrativa concluye que es indispensable que las instituciones educativas proporcionen apoyo psicoemocional y un entorno emocionalmente saludable, atendiendo las necesidades de autonomía, competencia y relaciones interpersonales. Aunque existe un sólido respaldo teórico sobre la importancia del bienestar emocional, se observa una deficiencia en la implementación de políticas institucionales que lo promuevan de manera sistemática en América Latina.

La literatura revisada confirma que los estudiantes universitarios enfrentan múltiples factores que afectan su rendimiento académico, entre ellos malos hábitos de salud, relaciones sociales poco saludables, ansiedad y depresión, lo que repercute directamente en su calidad de vida. El concepto de “calidad de vida”, definido por la Organización Mundial de la Salud (2008) como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en relación con sus objetivos, expectativas y valores, se convierte en un eje central para comprender la experiencia estudiantil. En este sentido, Arroyo *et al.* (2023) señalan que tanto los factores endógenos como los exógenos del estudiante inciden en la percepción de la carga académica, pudiendo derivar en éxito o fracaso académico. No obstante, se observa un vacío en la literatura respecto a cómo las instituciones de educación superior integran de manera sistemática la gestión de la calidad de vida en sus políticas educativas. El estrés académico emerge como un fenómeno cada vez más relevante, especialmente en estudiantes del área de la salud, quienes enfrentan altos niveles de exigencia intelectual y emocional. Carrascal *et al.* (2025) identifican síntomas frecuentes como ansiedad, insomnio, cefaleas, irritabilidad y desmotivación, lo que evidencia la necesidad de intervenciones institucionales. Su revisión de 40 artículos muestra que las estrategias de afrontamiento más comunes incluyen la reevaluación positiva, el apoyo social, la gestión del tiempo y la asertividad. Un hallazgo particular es que las mujeres reportan mayores niveles de estrés, pero también mejores habilidades para enfrentarlo. Sin embargo, se detecta una deficiencia: la mayoría de los estudios son de corte cuantitativo y transversales, lo que limita la comprensión profunda de los procesos adaptativos y la evolución del estrés académico en el tiempo.

Por otro lado, Torres *et al.* (2025) aportan evidencia desde un contexto ecuatoriano que refuerza la relación negativa entre habilidades sociales y estrés académico. Sus resultados muestran que mayores niveles de inteligencia emocional, resiliencia y autorregulación se asocian con una mejor regulación emocional y reducción

del estrés. Además, la autoeficacia percibida actúa como un factor protector que favorece la adaptación ante las demandas académicas. El análisis de regresión confirma que tanto las habilidades socioemocionales como la autoeficacia predicen significativamente la disminución del estrés académico. Este hallazgo subraya la importancia de promover programas psicoeducativos y políticas universitarias orientadas al fortalecimiento de recursos personales. No obstante, se identifica un vacío en la literatura: la falta de estudios longitudinales y de análisis de mecanismos mediadores que permitan comprender cómo estas competencias influyen en el bienestar estudiantil a lo largo de la trayectoria universitaria.

En conjunto, los hallazgos de Arroyo *et al.* (2023), Carrascal *et al.* (2025) y Torres *et al.* (2025) aportan evidencia sólida sobre la relación entre calidad de vida, estrés académico y habilidades socioemocionales. Sin embargo, la revisión narrativa también revela deficiencias:

- Escasa integración de la calidad de vida en las políticas institucionales.
- Predominio de estudios transversales que limitan la comprensión de la evolución del estrés académico.
- Falta de investigaciones longitudinales y mediacionales que expliquen el papel de las habilidades socioemocionales en la prevención del estrés.

El análisis de las ocho investigaciones seleccionadas permite construir un panorama amplio y crítico sobre la relación entre estrés académico y habilidades sociales/socioemocionales en estudiantes universitarios. Los hallazgos muestran que el estrés académico es un fenómeno transversal en la vida universitaria, pero también que su impacto puede ser significativamente reducido mediante el fortalecimiento de habilidades socioemocionales como la resiliencia, la autorregulación, la empatía y la autoeficacia. Estos factores funcionan como mecanismos de protección que no solo favorecen el rendimiento académico, sino que también promueven la permanencia y el bienestar integral de los estudiantes.

La revisión evidencia, además, que las habilidades sociales desempeñan un papel crucial en la adaptación universitaria, al facilitar la construcción de redes de apoyo y la integración en la vida institucional. Sin embargo, estudios como los de Avalos (2023) y Arroyo *et al.* (2023) señalan que aún existe un vacío en la sistematización de estrategias efectivas para potenciar estas competencias, lo que limita su incorporación en los planes de estudio y en las políticas de bienestar estudiantil. Este hallazgo subraya la necesidad de que las universidades asuman un compromiso más explícito con la formación socioemocional como parte de su responsabilidad social.

En el caso de los estudiantes de ciencias de la salud, Carrascal *et al.* (2025) muestran que el estrés académico se manifiesta con mayor intensidad, generando síntomas físicos y emocionales que requieren intervenciones específicas. Aunque se identifican estrategias de afrontamiento como el apoyo social y la gestión del tiempo, la predominancia de estudios transversales limita la comprensión de la evolución del fenómeno en el tiempo. Este vacío metodológico abre la puerta a investigaciones longitudinales que permitan evaluar el impacto sostenido de las habilidades socioemocionales en la reducción del estrés.

Por su parte, Hernández-Aparcana *et al.* (2025) y Zaldivar *et al.* (2025) aportan una perspectiva complementaria al destacar el valor del bienestar emocional y de las actividades extracurriculares (deportivas y artísticas) como herramientas para fortalecer el sentido de pertenencia y prevenir el abandono académico. Estos enfoques enriquecen la discusión al mostrar que la gestión institucional puede incidir directamente en la calidad de vida estudiantil, aunque también evidencian la necesidad de sistematizar estas prácticas para garantizar su impacto a largo plazo.

El aporte distintivo de esta revisión narrativa es que ofrece una síntesis crítica y articulada de hallazgos dispersos, integrando estudios con diferentes enfoques metodológicos y contextos en un marco interpretativo coherente. A diferencia de trabajos aislados, esta investigación organiza la evidencia en torno a ejes analíticos claros —conceptualización del estrés académico, desarrollo de habilidades socioemocionales, gestión institucional, impacto en estudiantes y estrategias de afrontamiento—, lo que permite identificar convergencias, divergencias y vacíos investigativos.

Además, esta revisión vincula el análisis del estrés académico con la responsabilidad social universitaria y el liderazgo educativo, aportando una visión integral que conecta el bienestar estudiantil con la misión institucional y la calidad educativa. Este enfoque no se limita a describir el problema, sino que plantea rutas de acción concretas para que las universidades diseñen políticas inclusivas y preventivas, integrando la formación académica con el desarrollo socioemocional y la calidad de vida de los estudiantes.

En este sentido, la investigación se convierte en un referente académico y práctico, pues no solo sintetiza evidencia, sino que también ofrece insumos para la toma de decisiones institucionales y para futuras investigaciones. Su valor añadido radica en mostrar que el abordaje del estrés académico requiere una mirada integral que combine la dimensión individual con la colectiva, y que las universidades tienen la oportunidad

de consolidar programas que fortalezcan la permanencia, el éxito académico y el desarrollo personal de sus estudiantes.

Lo que distingue a esta investigación es su capacidad para trascender la descripción de hallazgos y situarse en un plano interpretativo que conecta las variables centrales con la misión social de la universidad. Al integrar estudios de distintos países y enfoques, se logra una visión más amplia que permite comprender cómo el estrés académico no es solo un problema individual, sino un fenómeno institucional y social que exige respuestas coordinadas. La discusión muestra que las habilidades socioemocionales no deben ser vistas como competencias accesorias, sino como elementos estructurales de la formación universitaria, indispensables para garantizar la calidad educativa y la responsabilidad social de las instituciones.

De igual manera, se resalta que el liderazgo educativo y la gestión institucional tienen un papel decisivo en la creación de entornos que favorezcan el bienestar estudiantil. La evidencia revisada sugiere que las universidades que integran programas de apoyo emocional, actividades extracurriculares y formación socioemocional logran reducir significativamente los niveles de estrés y mejorar la permanencia estudiantil. Este hallazgo es fundamental, pues posiciona a la educación superior como un espacio no solo de transmisión de conocimientos, sino también de formación integral de ciudadanos resilientes, empáticos y socialmente responsables.

En conclusión, esta investigación aporta un marco crítico que permite comprender el estrés académico y las habilidades sociales desde una perspectiva integral, vinculando lo individual con lo institucional y lo social. Su valor radica en que no se limita a sistematizar hallazgos, sino que ofrece una interpretación propositiva, orientada a la acción y a la transformación de las prácticas universitarias. De esta manera, se convierte en un referente para futuras investigaciones y para la formulación de políticas educativas que busquen consolidar una universidad más humana, inclusiva y comprometida con el bienestar de sus estudiantes.

Cómo mejorar las habilidades sociales para enfrentar el estrés académico en estudiantes universitarios.

El estrés académico es una realidad constante en la vida universitaria, especialmente en los primeros años de formación, cuando los estudiantes deben adaptarse a nuevas exigencias cognitivas, sociales y emocionales. En este contexto, las habilidades sociales se convierten en un recurso fundamental para afrontar las demandas académicas, ya que permiten establecer vínculos de apoyo, mejorar la comunicación y fortalecer la resiliencia (Castro y Cortéz, 2023).

Una primera estrategia para potenciar estas habilidades es la implementación de programas de formación socioemocional dentro de las universidades. Talleres de comunicación asertiva, resolución de conflictos y trabajo en equipo pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar competencias que les permitan enfrentar situaciones de presión académica con mayor seguridad. Estos espacios no solo fortalecen la interacción interpersonal, sino que también promueven la construcción de redes de apoyo entre compañeros, lo cual es clave para disminuir la percepción de aislamiento y ansiedad.

Otra vía es la incorporación de actividades extracurriculares como deportes, grupos artísticos o proyectos de voluntariado coincidiendo con lo planteado por Zaldivar *et al.* (2025). Estas experiencias favorecen la integración social, el sentido de pertenencia y la práctica de habilidades como la empatía, la cooperación y la gestión emocional. Al participar en estos espacios, los estudiantes aprenden a equilibrar las exigencias académicas con actividades que generan bienestar, reduciendo así los niveles de estrés.

Asimismo, resulta esencial fomentar la educación en inteligencia emocional. La capacidad de reconocer y regular las propias emociones, así como de comprender las de los demás, permite a los estudiantes manejar mejor las situaciones de tensión académica. Programas de tutoría y acompañamiento psicológico pueden ser aliados estratégicos para fortalecer estas competencias, ofreciendo herramientas prácticas para la autorregulación y la resiliencia.

En el plano institucional, las universidades deben promover una cultura de apoyo y bienestar. Esto implica diseñar políticas que integren la formación académica con el desarrollo socioemocional, garantizando que los estudiantes cuenten con espacios seguros para expresar sus preocupaciones y recibir orientación (Silva-Ramos et al., 2020). La creación de centros de apoyo estudiantil, asesorías académicas y programas de mentoría son ejemplos de acciones que pueden contribuir a mejorar las habilidades sociales y reducir el impacto del estrés académico.

Finalmente, es importante reconocer que el desarrollo de habilidades sociales no es un proceso inmediato, sino una construcción progresiva que requiere práctica constante y retroalimentación. La combinación de estrategias individuales —como la autorreflexión y la práctica de la empatía— con acciones colectivas e institucionales asegura un abordaje integral del problema.

En conclusión, mejorar las habilidades sociales en estudiantes universitarios es una estrategia clave para

enfrentar el estrés académico. La integración de programas socioemocionales, actividades extracurriculares, educación en inteligencia emocional y políticas institucionales de bienestar permite no solo reducir los niveles de estrés, sino también fortalecer la adaptación, el rendimiento y el bienestar integral de los estudiantes. De esta manera, la universidad se convierte en un espacio que no solo transmite conocimientos, sino que también forma ciudadanos capaces de gestionar sus emociones, relacionarse de manera saludable y enfrentar los desafíos de la vida académica y profesional.

CONCLUSIONES

La revisión realizada evidencia que el estrés académico es un fenómeno determinante en la vida universitaria, capaz de afectar tanto el rendimiento como el bienestar emocional de los estudiantes. Los hallazgos muestran que las habilidades sociales y socioemocionales cumplen un papel protector, ya que favorecen la adaptación, la resiliencia y la construcción de redes de apoyo que mitigan los efectos negativos del estrés. Sin embargo, también se identificaron vacíos en la sistematización de estrategias institucionales y en la incorporación de estas competencias dentro de los planes de estudio, lo que limita su impacto sostenido en la formación superior.

En este sentido, el aporte central de la investigación radica en ofrecer una síntesis crítica e integradora que vincula el bienestar estudiantil con la responsabilidad social universitaria y el liderazgo educativo. Se concluye que enfrentar el estrés académico requiere un abordaje integral que combine acciones individuales —como el fortalecimiento de la inteligencia emocional y la autorregulación— con políticas institucionales orientadas al bienestar. De esta manera, las universidades pueden consolidarse como espacios inclusivos y preventivos, capaces de garantizar no solo el éxito académico, sino también el desarrollo personal y social de sus estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Alquinga Collaguazo, N. C., Morales Fonseca, C. F., Abata Quispe, D. G., & Valencia Lescano, M. J. (2023). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de segundo de bachillerato en una institución educativa de Quito- Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 11037–11051. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5270
- Arroyo, V. J., Ávila, B. M., & Baltazar, M. I. H. (2023). Revisión narrativa de carga académica y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Janaskakua*, 5(11). <https://publicaciones.umich.mx/revistas/janaskakua/enfermeria/article/view/117>
- Avalos, A. M. Q., Murga, O. J. O., & Navarro, B. (2023). Las habilidades sociales en la vida universitaria. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29), 1387–1398. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.599>
- Caballero, C. C., Bresó, É., & González Gutiérrez, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424–441. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
- Castro Cabrera, D. M., & Cortés Polania, R. (2023). Influencia de inteligencia emocional y habilidades sociales en contextos escolarizados: Revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9342–9359. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5133
- Carabjal, D. C., Ortigoza, A., & Barrios, C. C. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, 5(2), 68–76. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9652075>
- Carrascal Pineda, Y. F., Saurith Andrade, A. P., Landinez Rodríguez, C. A., Murillo Tarazona, N., & Chacón Albarracín, V. (2025). Estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios: Revisión de literatura. Trabajo de grado presentado para optar al título de Enfermero/a. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/94d2303a-7846-454f-97d1-3e5305a34b11/content>
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. de los A. (2018). Manejo del estrés académico: Revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Hernández-Aparcana, J. Y., Dueñas Zuñiga, L., & Inza Rodríguez, J. (2025). El bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios: Una revisión narrativa. *Ciencias Pedagógicas*, 18(1), 18–31. <https://www.cienciaspedagogicas.rimed.cu/index.php/ICCP/article/view/565>
- López, I. G., Vidal, V. G. O., & Alca, J. T. P. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 526–543. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>

Mendoza, Á. L. B. (2025). Desarrollo de habilidades socioemocionales y su relación con el éxito académico de los estudiantes universitarios. *Polo del Conocimiento*, 10(4), 1182–1201. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9371>

Organización Mundial de la Salud. (2008). WHOQOL: Measuring quality of life. World Health Organization.

Pinto, E. E., Villa, A. R., & Pinto, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 28(Especial 5), 87–99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Torres, Á. F. R., Campoverde, M. E. D., Echeverry, J. E. C., & Meléndez, C. P. C. (2025). Competencias socioemocionales, autoeficacia percibida y estrés académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Revista Ciencias de la Educación y el Deporte*, 3(2), 387–402. <https://revistaced.com/index.php/home/article/view/135>

Zaldivar-Hernández, M. E., Kindelán-Labañino, O., & Arias-Barthelemy, Y. (2025). Bienestar psicológico versus estrés académico en estudiantes universitarios. *Salud y Administración*, 12(35), 43–49. <https://revista.unsis.edu.mx/saludyadmon/es/article/view/343>

Zaldivar-Hernández, M. E., & Arias-Barthelemy, Y. (2026). Desarrollo de habilidades sociales versus depresión: Una mirada psicosocial. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 30(1), e6653.

Declaración de conflicto de intereses: Los autores no presentan ningún conflicto de interés.

Declaración de contribución de los autores/as utilizando la Taxonomía CRediT:

Todos los autores trabajaron en la concepción del artículo, metodología y redacción.

Declaración de aprobación por el Comité de Ética: Los autores declaran que la investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la institución responsable, en tanto la misma implicó a seres humanos.

Declaración de originalidad del manuscrito:

Los autores confirma que este texto no ha sido publicado con anterioridad, ni ha sido enviado a otra revista para su publicación.