

REFLEXIONES SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA: FACTORES ASOCIADOS

REFLECTIONS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN DISTANCE EDUCATION: ASSOCIATED FACTORS

Milenys Annett Jiménez Pérez

M.Sc. En Ciencias de la Educación mención Docencia Universitaria; MSc. En Educación Abierta y a Distancia; Especialista en Telemática e Informática en Educación Abierta y a Distancia, Ingeniero Industrial, TSU en Análisis de Sistemas. Docente Agregado a Dedicación Exclusiva de la Universidad Nacional Abierta, Centro Local Cojedes. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0126-2854>. mile0612@gmail.com

Autor de correspondencia: mile0612@gmail.com

Recibido: 23/10/2025 **Admitido:** 12/11/2025

RESUMEN

El bienestar psicológico, conceptualizado como un estado de desarrollo personal y autorrealización (Ryff, 2014), es fundamental para el éxito académico y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Esta reflexión aborda los factores asociados al bienestar psicológico en la educación a distancia, caracterizada por la autonomía y la interacción limitada. Me propongo con este análisis argumentar que el bienestar psicológico en esta modalidad es multifactorial y bidireccional. Se identifican como factores protectores la autoestima, la autoeficacia, la motivación y la inteligencia emocional, pilares que fortalecen la resiliencia y la capacidad de afrontamiento ante los desafíos de esta modalidad. Se presenta la procrastinación como un factor de riesgo significativo asociado al estrés académico. Además, el escaso apoyo social percibido surge como un factor contextual que limita la creación de relaciones positivas. Concluyo que las estrategias de acompañamiento deben trascender el plano académico y enfocarse en intervenciones psicoeducativas que promuevan la autorregulación, la interacción social el apoyo, como base para el desarrollo integral y el éxito académico de los estudiantes. Palabras clave: Bienestar Psicológico, Educación a Distancia, Autorregulación.

ABSTRACT

Psychological well-being, conceptualized as a state of personal development and self-realization (Ryff, 2014), is fundamental to the academic success and quality of life of university students. This reflection addresses the factors associated with psychological well-being in distance education, characterized by autonomy and limited interaction. With this analysis, I propose to argue that psychological well-being in this modality is multifactorial and bidirectional. Self-esteem, self-efficacy, motivation, and emotional intelligence are identified as protective factors, pillars that strengthen resilience and the ability to cope with the challenges of this modality. Procrastination is presented as a significant risk factor associated with academic stress. Furthermore, the lack of perceived social support emerges as a contextual factor that limits the creation of positive relationships. I conclude that support strategies must transcend the academic level and focus on psychoeducational interventions that promote self-regulation, social interaction, and support, as a basis for students' comprehensive development and academic success.

Keywords: Psychological Well-being, Distance Education, Self-regulation.

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es entendido no solo como la ausencia de malestar, sino como un estado de desarrollo integral y autorrealización, que se configura como una base esencial para el éxito académico y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Según autores como Rozas y Enciso (2024), este constructo se centra en el crecimiento personal, la capacidad de afrontar desafíos y la consecución de metas propias, evolucionando a través de las experiencias individuales. El paso por la universidad es una etapa de transición impregnada de cambios y desafíos significativos que impactan en el bienestar del estudiante y moldean su experiencia educativa. En este contexto, el bienestar psicológico no solo constituye un indicador de salud mental del estudiante, sino un elemento importante que configura su capacidad de adaptación, su rendimiento y su compromiso con el aprendizaje.

Este concepto cobra especial importancia al trasladarlo al contexto de la educación a distancia, donde las características particulares de esta modalidad (como el estudio independiente, la autonomía en la gestión del tiempo y la limitada interacción social, entre otras), introducen nuevas variables que y complejidades que modifican la experiencia educativa. En este entorno, el bienestar psicológico no solo influye en el rendimiento

académico, sino que constituye un pilar para la prosecución y el éxito educativo. La educación a distancia exige un alto grado de autorregulación y resiliencia, por lo que factores internos y externos interactúan con la percepción que tiene el estudiante sobre su propia vida y su capacidad para afrontar las dificultades.

En este sentido, en el presente ensayo me propongo reflexionar sobre los principales factores asociados al bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en la modalidad a distancia. Argumento cómo factores internos como la autoestima, la autoeficacia, la motivación intrínseca y la inteligencia emocional constituyen factores protectores y promotores del bienestar, en una relación a menudo bidireccional. Además, abordo cómo la procrastinación y el escaso apoyo social se configuran como factores de riesgo significativos que afectan el bienestar y el rendimiento académico. Comprende cómo estos factores moldean el bienestar y la experiencia educativa del estudiante ben la modalidad a distancia es el primer paso para diseñar estrategias que vayan más allá de lo académico y provean espacios de acompañamiento que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes.

DESARROLLO ARGUMENTATIVO

El bienestar psicológico es un concepto que va más allá de la mera satisfacción emocional. Se centra en el crecimiento personal, la forma de

afrontar los desafíos cotidianos y la actitud hacia ellos, junto con la consecución de metas propias, cambiando en función de las experiencias personales (Rozas y Enciso, 2024). Se trata de la evaluación que hace una persona sobre su propia vida, incluyendo tanto factores emocionales como cognitivos, ligada a la percepción de uno mismo respecto a la persona que aspira a ser (Vances, Márquez y Cardoso, 2024).

El modelo de bienestar psicológico más aceptado por la comunidad científica es el propuesto por Carol Ryff en la década de 1980, el cual surge como respuesta a las limitaciones predominantes que se centraban en la felicidad, la satisfacción vital y el afecto positivo. El modelo propuesto por Ryff se basó en raíces filosóficas de la ética eudaimónica de Aristóteles que concibe el bienestar como la realización del potencial interno, más que en la búsqueda de placer. Asimismo, integró aportes de la psicología humanista, existencial y de desarrollo, sentando las bases de la Psicología Positiva (Ryff, 2014).

Este modelo concibe el bienestar como un constructo multidimensional enfocado en la autorrealización (Vances y otros 2024). Comprende seis dimensiones que describen un desarrollo vital óptimo: Autoaceptación (aceptación de sí mismo, de su vida y sus limitaciones personales), propósito en la vida (que su vida tenga sentido, propósito y dirección), autonomía (independencia de juicio

y acción), dominio del entorno (capacidad para gestionar su entorno y crear condiciones favorables), crecimiento personal (desarrollo de sus capacidades y potencialidades) y relaciones positivas con otros (capacidad para establecer conexiones positivas con otros). Este marco busca captar aspectos más profundos y significativos del bienestar, centrados en el esfuerzo, la generación de significado y la realización personal (Ryff, 2014).

En las últimas décadas, el estudio del bienestar psicológico ha cobrado interés en el contexto educativo, debido a sus implicaciones para proceso de aprendizaje y el desarrollo integral del estudiante. Es por ello la investigación contemporánea se han abocado a examinar la relación de diversos factores con el bienestar y la forma en que este incide en el aprendizaje. Esto cobra mayor especial importancia en la educación a distancia donde las características de esta modalidad le imprimen particularidades a la experiencia educativa que no solo en el rendimiento académico sino en el bienestar y el desarrollo personal de los estudiantes.

Uno de los factores asociados al bienestar psicosocial en el ámbito académico es la autoestima, fundamento de la identidad y valoración personal. García y Ramos (2022), señalan que tanto la autoestima como la autoeficacia son predictores del bienestar psicológico, influyen en los procesos de

decisión, el manejo del estrés y el afrontamiento de las situaciones cotidianas. Por su parte, Guevara, Galilez, Las Peñas y Pizarro (2020), exploran la relación de la autoestima y el bienestar psicológico con el logro de metas académicas en estudiantes universitarios; señalan que una alta autoestima y un mayor bienestar se asocian con una mayor motivación, mejor rendimiento académico y el cumplimiento de metas académicas. Los individuos con alta autoestima mantienen una percepción favorable sobre sí mismos, su vida y su porvenir, relacionándose además con un mejor desempeño, resolución de problemas, la autonomía y las relaciones positivas con los demás.

Lo anterior nos invita a reflexionar sobre la importancia de la autoestima en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, no como un complemento sino como un pilar que sostiene la experiencia educativa y la construcción de conocimiento, en especial en el entorno educativo a distancia donde el estudiante se enfrenta solo los materiales de estudio y al cumplimiento de sus responsabilidades académicas, siendo crucial creer en sus propias capacidades y valorarse a sí mismo, como basa para impulsar su rendimiento académico, sortear la incertidumbre, superar la soledad del estudio independiente y ser constante a pesar de la falta de un entorno de apoyo inmediato.

Por otra parte, diversos estudios señalan la relación de la autoeficacia o percepción de nuestras propias capacidades con el bienestar psicológico. Según González-Benito, López-Martín, Expósito-Casas y Moreno-González (2021), la autoeficacia percibida se refiere a la creencia de un individuo sobre su propia capacidad para manejar situaciones específicas en un contexto determinado; en el ámbito académico, se refiere al de desarrollo habilidades que permiten a los estudiantes planificar y regular su propio aprendizaje y procesar la información de manera efectiva. Este constructo de acuerdo con Noguera y Alcaide (2025), se relaciona de manera directa y bidireccional con el bienestar psicológico: un mayor bienestar psicológico fortalece la creencia de los estudiantes en sus capacidades académicas, y se forma recíproca, una alta autoeficacia contribuye al bienestar al generar una mayor sensación de control y logro.

Estos hallazgos sobre la autoeficacia académica y su relación bidireccional con el bienestar psicológico de los estudiantes resulta especialmente significativa en el contexto de la educación a distancia, donde el estudiante debe gestionar su aprendizaje con elevados niveles de autonomía y superar el aislamiento, por lo que la creencia en la propia capacidad para organizarse y procesar la información es fundamental, por lo que la autoeficacia no solo impulsa el desempeño académico, sino que actúa como

sustento para superar los desafíos académicos con mayor confianza y resiliencia, incidiendo de manera positiva en el bienestar psicológico.

Otro factor asociado al bienestar en el contexto educativo es la motivación. Para Pinto, Bravo, Ortiz, Jiménez y Faouzi (2023), la motivación académica comprende un conjunto de estrategias cognitivas y metacognitivas que los estudiantes utilizan en su proceso de aprendizaje, relacionadas con el compromiso y la persistencia; puede considerarse un componente del proceso de autorregulación o como un concepto independiente. Particularmente, la motivación intrínseca se relaciona con el bienestar y el compromiso con el logro de objetivos a largo plazo. En este sentido, de acuerdo con Beltrán, Amaiquema y López (2020), existe una relación directa entre la motivación y el bienestar psicológico en la educación en línea, donde la falta de interacción social, el agotamiento y la desmotivación pueden afectar de forma negativa el estado de ánimo y la persistencia en los estudios, mientras que un estudiante que se siente bien psicológicamente está más motivado, es más productivo y tiene mayores probabilidades de culminar sus estudios.

De esta forma, la motivación, principalmente la intrínseca, es una base fundamental para el bienestar psicológico en la educación a distancia, estableciendo una relación bidireccional donde un estudiante con buen

estado anímico está más motivado y es más persistente, mientras que la desmotivación erosiona su bienestar generando un círculo vicioso. Por consiguiente, entender la motivación como una estrategia cognitiva y metacognitiva relacionada con la autorregulación, significa que fortalecerla no constituye solo una meta académica sino una estrategia psicoeducativa que permite proteger el bienestar psicológico del estudiante y garantizar su éxito y prosecución en los estudios.

Las habilidades para gestionar emociones también juegan un papel importante en el bienestar psicológico. García y Ramos (2022), destacan la relación de la inteligencia emocional con el bienestar psicológico; sostiene que en el ámbito universitario la inteligencia emocional funciona como un factor protector y una estrategia de afrontamiento ante los desafíos, ya que permite reconocer y manejar tanto las emociones propias como las de otros, para el logro de los objetivos, permitiendo que. De esta manera, la inteligencia emocional permite que los estudiantes tengan mejores relaciones con otros, comprendan el contexto y desarrollen competencias para enfrentar las dificultades. Esto es relevante en el contexto de la educación virtual que exige un esfuerzo adicional para mantener la concentración y enfrentar las dificultades técnicas que obstaculizan la comunicación, la interacción y la retroalimentación.

En este sentido, la inteligencia emocional se convierte en un pilar fundamental para el bienestar psicológico en la educación a distancia, donde el aislamiento y la falta de interacción pueden generar ansiedad y desmotivación, debido a que facilita la autorregulación emocional ante situaciones estresantes, permite establecer relaciones significativas con otros y ayuda a mantener la perseverancia en el aprendizaje autónomo, transformando los desafíos de esta modalidad en oportunidades para el desarrollo personal y profesional.

Por otra parte, la procrastinación emerge como una manifestación de la autorregulación, asociada al estrés y bajo rendimiento. Señalan Cordovez, Ramírez y Villafaña (2023), que la procrastinación se refiere a la costumbre de retrasar la realización o culminación de actividades, dejando de un lado las responsabilidades, las decisiones y los plazos de entrega; en el ámbito académico, la procrastinación académica se refiere al hábito de posponer la entrega de las asignaciones previstas, lo cual suele estar relacionado con la falta de autorregulación. Lo anterior no solo implica la pérdida de tiempo y recursos, sino que también tiene efectos emocionales y psicológicos, afectando la calidad de vida y por lo tanto el bienestar psicológico del individuo. En cuanto a las dimensiones más afectadas, los autores señalan una correlación negativa y

significativa entre este constructo y el bienestar psicológico, con la autoaceptación, el propósito en la vida y el crecimiento personal, y en menor escala, con la dimensión relaciones positivas con otros.

Continuando con la procrastinación, Delgado-Tenorio, Oyanguren-Casas, Reyes-González, Zegarra y Cueva (2021), señalan que esta se relaciona con un mayor nivel de estrés académico, que se refiere a una reacción ante la carga física o mental que presenta un estudiante, cuando las demandas del contexto educativo superan sus recursos para hacerles frente. La relación entre la procrastinación y el estrés en este contexto, además de la poca capacidad para lidiar con estímulos adversos, comprende un bajo nivel de autocontrol y autoeficacia, lo que implica un deterioro en la calidad de vida y en el bienestar psicológico. En este sentido, los autores encontraron que tanto el estrés como la procrastinación se correlacionan de manera negativa con el bienestar psicológico, y además, la procrastinación modula la relación entre la presencia de estresores y el desarrollo de síntomas por estrés académico.

Considerando lo anterior, en el contexto universitario la procrastinación emerge no solo como un mal hábito, sino como un factor de riesgo o un obstáculo psicológico que además de perjudicar el desempeño académico del estudiante, afecta la salud mental y su desarrollo integral. Lo anterior resulta significativo en una

modalidad educativa donde la autorregulación del aprendizaje es esencial, ya que la responsabilidad del aprendizaje recae directamente en el estudiante, generándose un círculo negativo donde la falta de autorregulación puede llevar a estados de estrés y ansiedad, lo que a su vez afecta la motivación y la capacidad de organizarse para alcanzar las metas educativas, comprometiendo de esta forma su éxito educativo y su bienestar psicológico.

Otro aspecto asociado al bienestar psicológico es el apoyo social percibido. Al respecto, Rodríguez y Sánchez (2022), señalan que la modalidad educativa a distancia impacta en el bienestar psicológico de los estudiantes al limitar las oportunidades de interacción tanto con el docente como con los compañeros de curso, generando sensación de aislamiento, incertidumbre y desorientación en el proceso de aprendizaje. Si bien algunos estudiantes mantienen relaciones positivas con sus pares por medios digitales, la virtualidad dificulta la construcción de vínculos significativos; además consideran la interacción con el docente como casi nula y limitada a los aspectos de la clase. Esta falta de apoyo social afecta dimensiones clave del bienestar psicológico como crecimiento personal y dominio del entorno, y se asocia con la sobrecarga académica, dificultades para asumir responsabilidades y autolesiones leves.

Esto destaca la necesidad de comprender el bienestar psicológico en la educación a distancia desde una perspectiva relacional y contextual, ya que la limitada interacción en esta modalidad no solo afecta el desempeño académico, sino que erosiona las bases del desarrollo emocional al limitar la formación de vínculos significativos y el acceso a redes de apoyo que permitan enfrentar los desafíos de estudiar a distancia. Lo anterior exige repensar en los modelos de acompañamiento a distancia, con estrategias que fomenten la construcción de comunidades de apoyo, la comunicación empática y la creación de espacios para la interacción social y la expresión emocional.

REFLEXIONES FINALES

Lo expuesto hasta el momento destaca el carácter multifactorial del bienestar psicológico del estudiante universitario especialmente en la educación a distancia. Factores internos como la autoestima, la autoeficacia percibida, la motivación intrínseca y la inteligencia emocional, guardan una relación directa y actúan como pilares del bienestar, ya que no solo promueven el rendimiento académico, la autonomía y la resiliencia, sino que actúan como protectores ante los desafíos del estudio independiente, el estrés, la incertidumbre y la soledad. La relación de estos constructos con el bienestar psicológico es bidireccional y recíproca, por lo que promover uno impacta de manera positiva en el otro.

Por otra parte, la procrastinación surge como un factor de riesgo significativo, asociado con la falta de autorregulación y niveles elevados de estrés académico, lo que repercute de manera negativa en dimensiones del bienestar psicológico como el crecimiento personal y propósito en la vida. Además, el apoyo social percibido constituye un factor contextual importante, que al ser limitado en la modalidad a distancia afecta el bienestar, impidiendo o limitando la creación de vínculos significativos con otros. Lo anterior destaca la necesidad de diseñar estrategias de acompañamiento que vayan más allá de lo académico, con estrategias psicoeducativas que promuevan la autorregulación, la creación de oportunidades de apoyo y la interacción, como una forma para asegurar el éxito académico y el desarrollo integral de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beltrán, G., Amaiquema, F. y López, F. (2020). La motivación en la enseñanza en línea. *Conrado*, 16(75), 316-321. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_artext&pid=S1990-86442020000400316&lng=es&tlng=es.
- Cordovez, M., Ramírez, F., y Villafaña, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimblu, Revista de Estudiantes de Psicología UCR*, 18(1), 83-100. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8999962>
- Delgado-Tenorio, A., Oyanguren-Casas, N., Reyes-González, A., Zegarra, A. y Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e1372. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- García, E. y Ramos, C. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(2), Artículo 94. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3142/3130>
- González-Benito, A., López-Martín, E., Expósito-Casas, E., y Moreno-González, E. (2021). Motivación académica y autoeficacia percibida y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la enseñanza a distancia. *RELIEVE*, 27(2). <http://doi.org/10.30827/relieve.v27i2.21909>
- Guevara, H. M., Galilez, E. A., Las Peñas Vallejo, T., y Pizarro, L. (2020). Autoestima y Bienestar Psicológico: Condiciones emocionales para el logro de metas académicas de estudiantes

- universitarios. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 5(8), 93-107. <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/afp>
- Nogueira, C. y Alcaide, M. (2025). Rendimiento académico, bienestar psicológico y autoeficacia académica en la universidad. *Revista mexicana de investigación educativa*, 30(106), 749-768. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662025000300749&lng=es&tlng=es.
- Pinto, C., Bravo, M., Ortiz, R., Jiménez, D., y Faouzi, T. (2023). Autorregulación del aprendizaje, motivación y competencias digitales en educación a distancia: Una revisión sistemática. *Revista mexicana de investigación educativa*, 28(98), 965-986. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662023000300965&lng=es&tlng=es.
- Rodríguez, E. y Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3), e1705. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1705>
- Rozas, V., y Enciso, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Revista Vive*, 8(22), 250-265. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Sánchez, P., Franco, X. y González, M. (2022). La orientación educativa y bienestar de los estudiantes universitarios en tiempos de covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 57-65. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000200057&lng=es&tlng=es.
- Vences, K., Márquez, J. y Cardoso, 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>