



Estrategia para fomentar la participación en entornos virtuales y fortalecer la salud mental de los estudiantes universitarios

Strategy to promote active participation in virtual environments and strengthen the mental health of university students

 <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v9.n3.2025.140-151>

Recibido: 10-02-2025

Aceptado: 11-06-2025

Publicado: 25-09-2025

Roxanna Esperanza Villacreses Baque^{1*}

 <https://orcid.org/0009-0002-8452-8314>

Alexandra Vanessa Vásquez Baque²

 <https://orcid.org/0009-0006-0637-6887>

María Gabriela Velásquez Guerrero³

 <https://orcid.org/0009-0009-2609-7748>

Wilter Leonel Solórzano Álava⁴

 <https://orcid.org/0000-0002-3146-0312>

1. Estudiante de la Carrera Educación de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanística y de la Educación; Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador.
2. Estudiante de la Carrera Educación de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanística y de la Educación; Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador.
3. Estudiante de la Carrera Educación de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanística y de la Educación; Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador.
4. Docente de la Carrera Educación de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación; Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador.

Volumen: 9

Número: 3

Año: 2025

Paginación: 140-151

URL: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/989>

***Correspondencia autor:** villacreses-roxanna9092@unesum.edu.ec

RESUMEN

La educación virtual ha transformado el aprendizaje, pero también ha generado un creciente problema de estrés y ansiedad en los estudiantes. Un estudio de la Universidad de Stanford revela que un 60% de los estudiantes se siente estresado por las expectativas académicas en entornos virtuales, presión que se intensifica por la falta de interacciones cara a cara. Las principales causas de estrés y ansiedad que enfrentan los estudiantes universitarios están vinculadas a la carga académica y a las exigencias externas. Entre estas se destacan la cantidad de tareas, la presión de los exámenes, la falta de apoyo familiar, las altas expectativas de los docentes y las metodologías poco efectivas. Todo esto genera una intensa presión emocional, afectando la salud mental de los estudiantes en entornos virtuales. El objetivo de esta investigación es implementar una estrategia efectiva que fomente la participación de los estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación para fortalecer su salud mental y mitigar el estrés y la ansiedad. La metodología empleada adoptó un enfoque mixto, combinando aspectos cualitativo y cuantitativo, utilizando técnicas y datos estadísticos para el análisis y recopilación de datos. Los resultados indican que participar en juegos educativos y el uso de la gamificación como estrategia en entornos virtuales son efectivos para reducir el estrés y fomentar la participación de los estudiantes. Estas prácticas favorecen la creación de conexiones significativas que contribuyen a crear un ambiente de aprendizaje enriquecedor que fortalece la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: Ansiedad, Aprendizaje, Estrés, Metodologías, Valores.

ABSTRACT

Virtual education has transformed learning, but it has also generated a growing problem of stress and anxiety in students. A Stanford University study reveals that 60% of students feel stressed by academic expectations in virtual environments, pressure that is intensified by the lack of face-to-face interactions. The main causes of stress and anxiety faced by university students are linked to the academic load and external demands. Among these are the amount of homework, the pressure of exams, the lack of family support, the high expectations of teachers and ineffective methodologies. All this generates intense emotional pressure, affecting the mental health of students in virtual environments. The objective of this research is to implement an effective strategy that encourages the active participation of second semester students of the Faculty of Social Sciences, Humanities and Education to strengthen their mental health and mitigate stress and anxiety. The methodology employed adopted a mixed approach, combining qualitative and quantitative aspects, using statistical techniques and data for analysis and data collection. The results indicate that participating in educational games and the use of gamification as a strategy in virtual environments are effective in reducing stress and encouraging students' active participation. These practices foster the creation of meaningful connections that contribute to an enriching learning environment that strengthens students' mental health.

Keywords: Anxiety, Learning, Methodologies, Stress, Values.



Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)

Introducción

El siglo XXI se caracteriza por una profunda transformación en la educación, impulsada por el avance de las tecnologías digitales y la globalización. En este contexto, la educación virtual se ha convertido en un pilar esencial del cambio, convirtiéndose no solo en una modalidad alternativa, sino en un paradigma educativo que democratiza el conocimiento y personaliza el aprendizaje (Damacen & Teves, 2025). A través de entornos virtuales, las instituciones educativas brindan oportunidades para acceder al conocimiento de manera flexible y adaptada a las necesidades individuales de los estudiantes. Esta modalidad educativa se centró no solo en la transmisión de contenidos, sino también en la interacción y la participación de los estudiantes (Freire et al., 2024).

La pandemia de Covid-19 tuvo un impacto global, transformando la vida de millones de personas y dando paso a nuevas formas de estudio, como las clases virtuales. Este cambio implicó un reto considerable para los estudiantes universitarios de todo el mundo, quienes experimentaron un aumento significativo en el estrés y la ansiedad. La falta de interacción presencial con docentes y compañeros dificultó su proceso de aprendizaje, generando una desconexión emocional con la educación.

En el actual contexto de la postpandemia que la humanidad vivió entre los años 2020 y 2022 a nivel mundial, las instituciones educativas universitarias se enfrentan a nuevos problemas, desafíos y retos para cumplir con su misión: una formación de calidad a jóvenes y adultos. Factores como la presión de los exámenes, las fechas de entrega de tareas, la falta de apoyo familiar y las altas expectativas de los docentes, además de metodologías poco efectivas, contribuyeron al deterioro de la salud mental de los estudiantes. Esto afectó negativamente su capacidad de aprendizaje, elevando el riesgo de no aprobar los semestres y desmotivándolos en comparación con el ambiente presencial (Toasa y Toasa, 2022).

Las principales causas de estrés y ansiedad que enfrentan los estudiantes universitarios están vinculadas a la carga académica y a las exigencias externas. Entre estas se destacan la cantidad de tareas, las actividades programadas en las asignaturas en cada periodo académico y las condiciones de presentación, realización y estilo establecidos por los docentes, así como la competencia entre compañeros y las evaluaciones. Todo esto genera una intensa presión emocional, afectando la salud mental de los estudiantes en entornos virtuales. Al esforzarse por sobresalir y cumplir con altas expectativas, muchos experimentan desequilibrios que afectan su bienestar emocional y desempeño académico (Vásquez, 2024).

En el contexto latinoamericano, en Chile, un considerable porcentaje de estudiantes universitarios que cursan sus estudios en entornos virtuales enfrenta serios problemas de salud mental. Según datos recientes, el 45% presenta síntomas de ansiedad, el 46% manifiesta signos de depresión y el 53% se siente estresado. Estos desafíos son el resultado de diversas circunstancias, como las presiones académicas, las dificultades económicas y las tensiones en las relaciones interpersonales. Además, las características propias del aprendizaje en línea, como la falta de interacción cara a cara y los retos de gestión del tiempo, contribuyen significativamente a estos problemas. Todo esto no solo impacta negativamente en su bienestar personal, sino que también repercute en el rendimiento académico de los estudiantes, lo que resalta la urgente necesidad de abordar la salud mental en el contexto de la educación virtual en el país (Galán y otros, 2024).

En Ecuador, el ingreso a la universidad marca un periodo de transformación, retos y desarrollo personal. Sin embargo, para muchos estudiantes la educación virtual representa una crisis emocional que puede desencadenar problemas de salud mental, como la ansiedad y el estrés. Un estudio realizado por investigadores de la Pontificia

Universidad Católica del Ecuador (PUCE) reveló una realidad preocupante: el 20% de los estudiantes universitarios experimentan ansiedad, y el 25% padecen estrés. En una época en la que la salud mental ocupa un lugar central en el debate público, resulta crucial que las instituciones educativas y las autoridades gubernamentales trabajen en conjunto para garantizar que ningún estudiante enfrente solo estos desafíos. Las universidades deben ser espacios de formación académica que garanticen un entorno seguro y de apoyo, promoviendo el bienestar integral de los estudiantes (Ramírez, 2025).

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo implementar una estrategia efectiva que fomente la participación de los estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación. El propósito es fortalecer su salud mental, reconociendo que mejorar el bienestar mental en los universitarios no solo es un imperativo ético, sino también una inversión esencial para el futuro de las nuevas generaciones. Las Instituciones de Educación Superior (IES) desempeñan un papel fundamental en esta tarea al priorizar la salud mental en el ámbito educativo dentro de los entornos virtuales (Córdoba, 2024).

En línea con estos objetivos, la presente investigación guarda una estrecha relación con el proyecto "Fortalecimiento del nivel didáctico-pedagógico de los docentes en las instituciones educativas del cantón Jipijapa". Ambas iniciativas comparten el propósito de contribuir a la mejora de la calidad educativa, reconociendo la importancia de la formación continua de los docentes y la necesidad de generar entornos de aprendizaje saludables y motivadores. Al implementar estrategias que promuevan la participación de estudiantes y docentes, se busca no solo robustecer el desarrollo académico, sino también crear espacios que prioricen el bienestar mental de toda la comunidad educativa. De este modo, se fortalecen las

competencias didácticas y pedagógicas del profesorado, impactando positivamente en la experiencia estudiantil y en la salud integral dentro del proceso educativo.

Desarrollo

En el contexto de la educación universitaria en entornos virtuales, existen diversos factores que afectan la preparación de jóvenes y adultos para el ejercicio profesional. Entre ellos, es fundamental implementar estrategia que fomenten la participación activa y fortalezcan la salud mental de los estudiantes. El estrés académico, uno de los problemas mentales más comunes entre los estudiantes de educación superior y se concibe como una reacción orgánica, emocional, cognitiva y comportamental ante diversos factores estresantes vinculados a la educación universitaria (Vásquez, 2024).

Participación de los estudiantes universitarios

Es importante que el diseño de actividades participativas fomente el intercambio de ideas y la colaboración entre los estudiantes. Al trabajar en proyectos o participar en debates grupales, los estudiantes tienen la oportunidad de compartir sus perspectivas, aprender de sus compañeros y construir conocimiento de forma conjunta. Por ejemplo, en un debate, los estudiantes pueden exponer argumentos, escuchar diferentes puntos de vista y llegar a conclusiones a partir de un análisis crítico y colaborativo. Esta dinámica fomenta la participación activa y fortalece la salud mental, ya que los estudiantes se sienten motivados para contribuir y participar en las discusiones en el aula (Guzmán y otros, 2024).

Salud Mental en el contexto actual: Un grito invisible

La importancia de la salud mental en los estudiantes universitarios es un aspecto invisible en la sociedad, donde el estrés y la ansiedad se han normalizado. La ansiedad, provocada por las estructuras sociales

y exacerbada por el mundo virtual y el uso compulsivo de las redes sociales, genera patrones de aislamiento que afectan profundamente en nuestro bienestar.

En el ámbito universitario, los estudiantes de primer ingreso, al igual que los de niveles superiores, enfrentan un cambio radical en las demandas biopsicosociales, lo que los hace más susceptibles a problemas de salud mental. Desafíos como la adaptación a nuevas relaciones, la gestión del tiempo y las expectativas sociales y laborales impactan directamente su rendimiento académico. Por ello, es esencial fomentar la participación de los estudiantes para fortalecer su salud mental y mitigar el estrés y la ansiedad (Ortiz y otros, 2023).

Estrés y ansiedad: Cómo la educación virtual afecta el bienestar emocional

La educación virtual ha transformado el aprendizaje, pero también ha generado un creciente problema de estrés y ansiedad entre los estudiantes. Un estudio de la Universidad de Stanford revela que un 60% de los jóvenes se siente estresado por las expectativas académicas en entornos digitales, presión que se intensifica por la falta de interacciones cara a cara. Este sentimiento de aislamiento aumenta la necesidad de rendir, lo que puede derivar en ansiedad. Por ello, las plataformas de educación a distancia deben tomar conciencia de este impacto emocional y ajustar su enfoque para fomentar la interacción y el apoyo. Es fundamental crear un ambiente que apoye el bienestar emocional de los estudiantes universitarios (Eniversity, 2024).

Herramientas tecnológicas para facilitar la interacción en entornos virtual

En un aula virtual, donde los distractores como ventanas emergentes y chats en tiempo real pueden afectar la concentración, es fundamental elegir las herramientas tecnológicas adecuadas para captar el interés de los estudiantes. Las clases que integran tecnologías interactivas logran mantener un

65% más de atención en comparación con las tradicionales. Para mejorar la interacción en sesiones virtuales, se recomienda combinar herramientas como Kahoot, ideales para dinámicas rápidas de preguntas y respuestas, con aplicaciones de videoconferencia como Zoom, que permiten formar grupos pequeños y facilitar discusiones más profundas (Vorecol, 2024).

Creación de un entorno virtual inclusivo y de apoyo

Crear un entorno virtual inclusivo y de apoyo es fundamental para garantizar que todos los estudiantes se sientan valorados y respetados. Al reconocer la diversidad y promover la igualdad de oportunidades, se fomenta la participación activa y se construye un ambiente de aprendizaje enriquecedor que fortalece la salud mental de los estudiantes (Guzmán y otros, 2024).

Establecer una red de apoyo

Según Costa (2024), es fundamental contar con una red de apoyo para mantener la salud mental de los estudiantes universitarios. Establecer vínculos y amistades positivas con sus compañeros les proporciona un valioso respaldo emocional, contribuyendo a disminuir la sensación de soledad. Además, participar en actividades grupales les permite forjar conexiones significativas que enriquecen su experiencia universitaria.

Manejar el estrés y la presión académica

El control del estrés y la presión académica es clave para proteger la salud mental de los estudiantes universitarios. Técnicas como planificar el tiempo, establecer metas alcanzables, dividir tareas grandes en etapas pequeñas y utilizar métodos de estudio efectivos, como resúmenes y toma de apuntes, ayudan a reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico (Costa, 2024).

Estrategia efectiva para promover la salud mental en entornos virtuales

La estrategia efectiva para fomentar la salud mental en la educación en línea es la creación de espacios virtuales que faciliten la interacción social, como grupos de estudio y foros donde los estudiantes puedan compartir ideas académicas y experiencias personales. Además, es recomendable que los educadores integren prácticas regulares de revisión emocional y autocuidado en su currículo, como pausas para la meditación y ejercicios de respiración. Estos enfoques contribuyen a reducir la ansiedad en un 32%, creando un ambiente seguro que favorece el crecimiento emocional de los estudiantes (Eniversity, 2024).

Rol del estudiante y del profesor en una educación virtual

Para definir el rol de los docentes en las aulas virtuales, varios autores han propuesto y adoptado un nuevo vocabulario que reemplaza la palabra profesor por tutor. Esta transformación conlleva cambios significativos tanto en la metodología como en la función tradicional del docente. La nueva dinámica implica que el docente no actúa como fuente principal, sino que se transforma en un guía que orienta al estudiante en su aprendizaje. Este último, a su vez, es el encargado de construir sus conocimientos en conjunto con el docente, utilizando diversas fuentes, tanto físicas como tecnológicas (Armijos y otros, 2023).

Efectos del aprendizaje en línea en la salud mental de los estudiantes universitarios

El aprendizaje en línea impacta de manera compleja en la salud mental de los estudiantes universitarios. Aunque las aulas virtuales suelen considerarse espacios seguros, muchas veces les falta lo necesario para fomentar el bienestar emocional. Un estudio realizado por la Universidad de Harvard en 2022 reveló que el 61% de los estudiantes experimenta altos niveles de ansiedad y estrés durante la transición hacia la educación en línea. Ante esta situación, estrategias como las pausas activas y las sesiones de meditación han demostrado ser efectivas

para reducir el estrés académico. Actualmente, el desafío consiste en crear entornos donde los estudiantes no solo adquieran conocimientos, sino también se sientan valorados (Eniversity, 2024).

Materiales y métodos

La presente investigación adopta un enfoque mixto, y reúne tanto aspectos cualitativos como cuantitativos para garantizar una comprensión integral del fenómeno estudiado. Este enfoque permite implementar una estrategia para fomentar la participación en entornos virtuales y fortalecer la salud mental de los estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación.

A continuación, se proporciona una breve descripción de los métodos aplicados:

Método Análisis-Síntesis: se empleó en la partición y desintegración del problema de investigación y el objeto de estudio. Esta metodología permitió desarrollar un proceso de análisis y síntesis de la problemática respecto a la participación en entornos virtuales y fortalecer la salud mental de los estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación.

Método Inductivo-Deductivo: esta metodología permitió fundamentar el trabajo para identificar la estrategia para fomentar la participación en entornos virtuales y fortalecer la salud mental de los estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación. Este método combinó el razonamiento inductivo con el deductivo. El método inductivo consiste en realizar observaciones, las ordena y clasifica con el objetivo de extraer conclusiones universales a partir de un conjunto de datos específicos. El método deductivo se basa en un razonamiento que permite formular juicios a partir de argumentos generales, con el fin de demostrar, comprender o explicar los aspectos particulares de la realidad (Sacón y otros, 2024).

Método Observación: permitió investigar la mayor cantidad de información necesaria para el desarrollo de la investigación.

La técnica que se estableció es la encuesta, que consta de cinco preguntas por Google Forms a los estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación.

Revisión Bibliográfica: se recurrió a fuentes como libros, revistas científicas, repositorios y página web para el proceso de investigación del presente trabajo.

Método Estadístico-Matemático

Estadística descriptiva: se utilizó para analizar, tabular y representar gráficamente los datos recopilados en la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Además, la presente investigación se llevo a cabo en la Universidad Estatal del Sur de

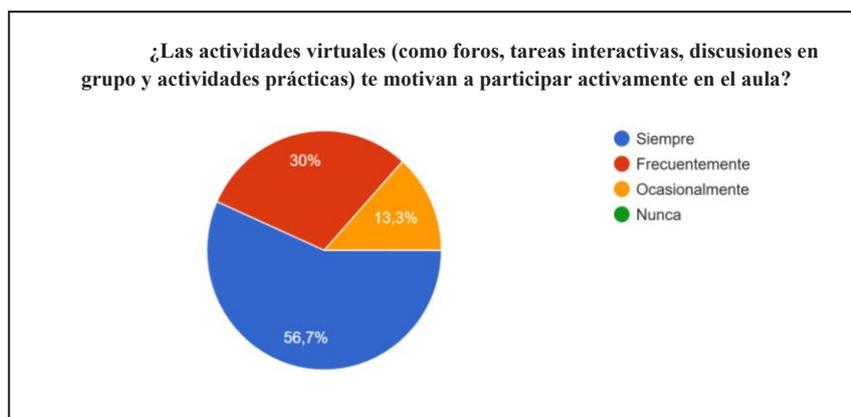
Manabí (Unesum), ubicada en el campus los Ángeles, vía Noboa, cantón Jipijapa, provincia de Manabí, la cual va dirigida a 30 estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanística y de la Educación, correspondiente a las carreras de Educación, Trabajo Social y Derecho del periodo académico PII 2024.

Resultados y discusión

Para determinar los resultados se toma como muestra una encuesta realizada a 30 estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación, correspondiente a las carreras de Educación, Trabajo Social y Derecho, con el fin de conocer la estrategia efectiva para fomentar la participación activa en entornos virtuales y fortalecer la salud mental de los estudiantes. A continuación, se presentan y analizan detalladamente los resultados obtenidos de esta investigación.

Figura 1.

Participación en el aula



Nota: En la figura se muestran los resultados sobre las actividades virtuales (como foros, tareas interactivas, discusiones en grupo y actividades prácticas) motivan significativamente a los estudiantes a participar activamente en el aula.

Los resultados de la encuesta muestran que un 56,7% de los encuestados manifiestan que siempre se sienten motivados a participar activamente en el aula, lo que refleja un alto compromiso con las activida-

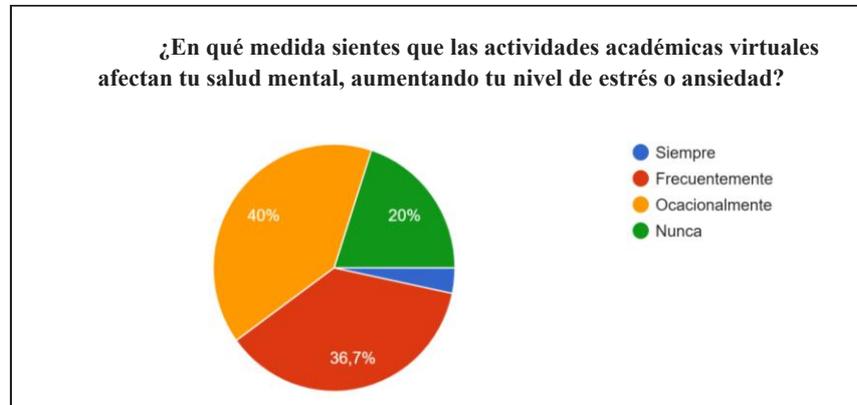
des propuestas en los entornos virtuales. Mientras que el 30% lo hace con frecuencia y el 13,3% lo hace ocasionalmente. Estos resultados sugieren que las actividades virtuales, como foros, tareas interactivas y dis-

usiones en grupo, tienen un impacto significativo en la motivación y el compromiso de

los estudiantes en el aula virtual.

Figura 2.

Nivel de estrés y ansiedad



Nota: En la figura se muestran los resultados sobre el nivel de estrés y ansiedad que afecta la salud mental.

Los datos obtenidos evidencian que el 40% de los encuestados percibe que estas actividades afectan ocasionalmente su bienestar, aumentando su estrés o ansiedad. Un 36,7% afirma experimentar estos efectos con frecuencia, mientras que un 20% indica que nunca se ve afectado por estas actividades. Por último, un 3,3% menciona

que siempre siente un incremento en su nivel de estrés o ansiedad debido a las clases virtuales. Es importante resaltar la necesidad de ajustar las metodologías y estrategia de enseñanza en entornos virtuales, buscando así reducir la presión y fomentar un ambiente de aprendizaje más equilibrado y saludable.

Figura 3.

Participación y salud mental



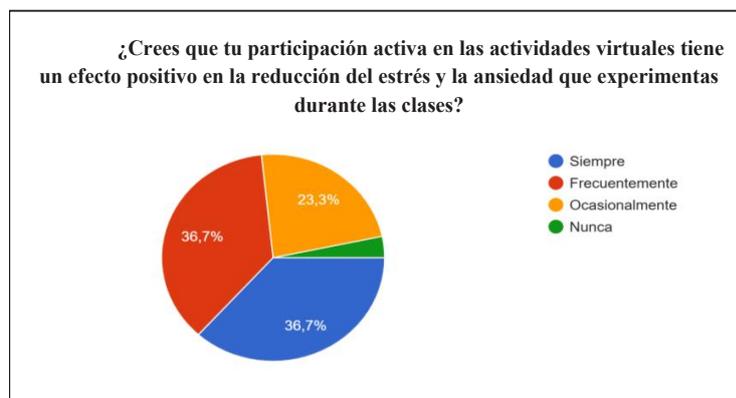
Nota: En la figura se muestran los resultados sobre la participación en las actividades virtuales y la salud mental.

El análisis de los datos recopilados demuestra que el 66,7% de los estudiantes considera que participar activamente en las actividades virtuales les proporciona beneficios, ayudándoles a sentirse más conectados con sus compañeros y a mejorar su salud mental. Mientras que un 26,7% afirma que experimenta beneficios con frecuencia y otro 6,7% lo percibe de manera ocasional.

Finalmente, ningún estudiante manifestó que participar en estas actividades no tenga ningún efecto en su conexión con los demás ni en su salud mental. Estos resultados destacan la importancia de participar activamente en las actividades virtuales mejorando la salud mental de los estudiantes y a estar más conectado con sus compañeros.

Figura 4.

Participación, estrés y ansiedad



Nota: En la figura se muestran los resultados que indican que la participación activa en las actividades virtuales tiene un efecto positivo en la reducción del estrés y la ansiedad.

El análisis de los datos recabados evidencia que el 36,7% de los participantes considera que su involucramiento tiene un impacto positivo de manera frecuente, sin embargo, el 36,7% afirma experimentar siempre beneficios constantes en la reducción del estrés y la ansiedad. Por otro lado, un 23,3%

de los encuestados indica que, ocasionalmente se sienten aliviados, no perciben un efecto tan significativo. Finalmente, un 3,3% señala que su participación en estas actividades no tiene un impacto considerable en la disminución del estrés y la ansiedad durante las clases virtuales.

Figura 5.

Estrategia efectiva



Nota: En la figura se muestran los resultados sobre como estrategia efectiva, como la gamificación y los juegos educativos, ayudan a reducir el estrés y a fomentar la participación activa.

Los resultados demuestran que el 52,4% de los encuestados recomienda la implementación de juegos educativos y la gamificación como estrategia efectiva para reducir el estrés y fomentar la participación de los estudiantes en entornos virtuales. Por otro lado, un 19% sugiere implementar actividades colaborativas, como el trabajo en grupos dentro de estos espacios, con el objetivo de reducir el estrés y fomentar la participación de los estudiantes universitarios, lo que podría, a su vez, mejorar su rendimiento académico. Además, el 14,3% de los encuestados considera que los foros de discusión interactivos son una herramienta eficaz para potenciar el rendimiento académico de los estudiantes, reducir el estrés y fomentar la participación en las aulas virtuales. Finalmente, el 14,3% propone llevar a cabo actividades prácticas que fortalezcan las relaciones entre los estudiantes, contribuyendo así a la reducción del estrés y promoviendo la participación.

Estos resultados destacan la importancia de fomentar juegos educativos y la gamificación como herramienta para el desarrollo de estrategia efectiva. Sin embargo, también sugieren la necesidad de transformar las actividades colaborativas en experiencias más dinámicas y atractivas, con el objetivo de reducir el estrés y la ansiedad, favoreciendo a mejorar la salud mental de los estudiantes.

Según los resultados, el 52,4%, observa que una gran parte de los encuestados considera que estrategia efectiva, como la implementación de juegos educativos y la gamificación, son útiles para reducir el estrés y fomentar la participación de los estudiantes universitarios en entornos virtuales. Esto ha generado un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes de segundo semestre, contribuyendo al fortalecimiento de la salud mental.

En los entornos virtuales la vida universitaria representa una fase de transición llena de desafíos significativos para los estudiantes. A medida que se enfrentan a un incremento

en la carga académica, la presión por el rendimiento y la adaptación a un nuevo entorno social, los estudiantes universitarios enfrentan diversos problemas emocionales que afecta su salud mental y bienestar emocional.

Los resultados de esta investigación destacan la relación directa y significativa entre la estrategia para fomentar la participación en entornos virtuales y el fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes universitarios. Este vínculo refuerza la importancia de abordar tanto la participación como la salud mental de los estudiantes universitarios en entornos virtuales. En consecuencia, es crucial que las universidades implementen estrategia efectiva para fomentar la participación de los estudiantes y fortalecer la salud mental para mitigar el estrés y la ansiedad enfrentando los desafíos académicos y emocionales de la vida universitaria. Cuidar la salud mental de los estudiantes no solo es fundamental para su bienestar individual, sino también para su éxito académico y la construcción de una sociedad más saludable y equilibrada en su conjunto.

Conclusiones

La investigación realizada sustenta el diagnóstico aplicado sobre la participación en entornos virtuales, lo que ha permitido identificar áreas clave donde los estudiantes enfrentan mayores niveles de estrés y ansiedad. Este análisis es fundamental para reconocer la necesidad de fortalecer la participación en el proceso educativo, mejorando la salud mental de los estudiantes universitarios. De este modo, la implementación de estrategia orientada a fomentar la participación no solo contribuirá a reducir el estrés, sino que también favorecerá un ambiente académico que promueva el compromiso, la autonomía y el rendimiento académico de los estudiantes, preparándolos para los desafíos que enfrentarán en su vida académica y social.

Un aspecto clave tras el análisis de los referentes axiológicos del proceso educativo es que aquellos asociados a la participación

en entornos virtuales, como el compromiso y la autonomía, son esenciales para fortalecer la salud mental de los estudiantes. Estos valores se reflejan en la manera en que los estudiantes se involucran en su aprendizaje, lo que ayuda a mitigar el estrés y la ansiedad, creando un entorno más positivo para su desarrollo académico y personal. La alineación de estos valores con la estrategia efectiva centrada en la participación en los entornos virtuales permite a los estudiantes no solo mejora su bienestar emocional, sino también sentirse más motivados y comprometidos con su proceso de aprendizaje, enfrentando los desafíos académicos con mayor resiliencia y eficacia.

La valoración de la estrategia efectiva ha mostrado resultados positivos en el fortalecimiento de la participación de los estudiantes. Al enfocarse en la salud mental y en la reducción del estrés y la ansiedad, la estrategia ha demostrado ser eficaz para mejorar la dinámica educativa y fomentar un ambiente de aprendizaje más saludable.

Bibliografía

- Armijos, J. C., Santibáñez, S., Carvajal, K., y Armijo, J. P. (2023). Impacto de las clases virtuales en estudiantes universitarios durante el COVID-19. *Revista Andina de Educación*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.32719/26312816.2022.6.1.8>
- Córdoba, B. (2024). Salud mental en estudiantes universitarios: desafíos y estrategias de apoyo global. *manosunidasfoundation*: <https://www.manosunidasfoundation.com/salud-mental-en-estudiantes-universitarios-desafios-y-estrategias-de-apoyo-global/>
- Costa. (2024). Estrategias para cuidar la salud mental en estudiantes universitarios. <https://virtual.cuc.edu.co/blog/importancia-de-la-salud-mental-en-estudiantes-universitarios>
- Damacen, T., y Teves, J. (2025). La Educación Virtual para los estudiantes de educación superior. *Revista Científica Internacional Arandu UTIC* , 12(1), 456-466. <https://doi.org/https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.616>
- Eniversy. (26 de noviembre de 2024). ¿Cómo afecta la educación virtual a la salud mental de los estudiantes y empleados? Un análisis de estrategias para promover el bienestar en entornos de aprendizaje en línea. <https://eniversy.com/articulos/articulo-como-afecta-la-educacion-virtual-a-la-salud-mental-de-los-estudiantes-y-empleados-un-analisis-de-estrategias-para-promover-el-bienestar-en-entornos-de-aprendizaje-en-linea-2861>
- Freire, M., Cabrera, J., Cedeño, C., Orellana, V., y Montenegro, I. (2024). Estrategias para fomentar la participación activa y el compromiso de los estudiantes en cursos en línea. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12537
- Galán, V., Jaime, R., y Hsiung, N. (2024). Apoyando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior. *Serie Breves informes sobre los ODS, Objetivo 3. UNESCO IESALC*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391501_spa/PDF/391501spa.pdf.multi
- Guzmán, C., Quezada, A., Alvarado, E., Llamas, B., y Alvarado, J. (2024). Estrategias para fomentar la participación activa de los estudiantes en el aula universitaria. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay*, 5(3), 2179-2188. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2187>
- Ortiz, J., Navarrete, A., y Sánchez, F. (2023). La salud mental en la educación superior. *Reflexiones de contexto y modelación de estrategia. Derecho y Realidad*, 21(41), 107-119. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19053/16923936.v21.n41.2023.16992>
- Ramírez, K. (2025). Salud mental de los estudiantes de primer año. *PUCE investiga*: <https://conexion.puce.edu.ec/el-20-de-los-estudiantes-universitarios-sufre-ansiedad-y-el-25-depresion/>
- Sacón, A., Delgado, M., y Solórzano, M. (2024). Entornos Virtuales y su Rol Motivador en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en Educación Superior. *Ciencias Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1). https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10270
- Toasa, L., y Toasa, R. (2022). El proceso de aprendizaje virtual y su incidencia en la salud mental de los estudiantes. *Revista Científica UIS-RAEL*, 9(1), 49-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.35290/rcui.v9n1.2022.496>

Vásquez, I. (2024). Estrés académico en el clima de aprendizaje en estudiantes de la Facultad de Educación en una Universidad Pública. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 1905-1925. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2751>

Vorecol. (2024). Estrategias efectivas para fomentar la participación activa de los estudiantes en entornos de aprendizaje virtual: <https://vorecol.com/es/articulos/articulo-estrategias-efectivas-para-fomentar-la-participacion-activa-de-los-estudiantes-en-entornos-de-aprendizaje-virtual-190425>

Cómo citar: Villacreses Baque, R. E. ., Vásquez Baque, A. V. ., Velásquez Guerrero, M. G. ., & Solórzano Álava, W. L. . (2025). Estrategia para fomentar la participación en entornos virtuales y fortalecer la salud mental de los estudiantes universitarios. *UNESUM - Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 9(3), 140–151. <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v9.n3.2025.140-151>