

Revista digital para el bienestar emocional: Una propuesta comunicacional para estudiantes de comunicación

Digital magazine for emotional:

Well-being a communication proposal for communication students

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16967934>

AUTORES: Jonathan Felipe Loor Morante^{1*}

Laura Rosmeri Ramos Tenelema²

Tatiana Lissette Medina Macias³

Jonathan Alexis Salvatierra Chichande⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: pelloor05@gmail.com

Fecha de recepción: 15 / 07 / 2025

Fecha de aceptación: 04 / 08 / 2025

RESUMEN

El presente proyecto plantea la creación de una revista digital orientada al bienestar emocional, dirigida a estudiantes universitarios de la carrera de Comunicación. Esta iniciativa responde a una problemática poco visibilizada como es el impacto emocional generado por la presión académica, la incertidumbre profesional, las dinámicas sociales

^{1*} Estudiante de comunicación , Universidad técnica de Babahoyo , Facultad de Ciencias jurídicas sociales y de la educación , Pipelloor05@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-2721-5625>

² Estudiante de comunicación , Universidad técnica de Babahoyo , Facultad de Ciencias jurídicas sociales y de la educación, lauraramos0008qgmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-7655-1939>

³ Estudiante de comunicación , Universidad técnica de Babahoyo , Facultad de Ciencias jurídicas sociales y de la educación, Tatianamedinamacias21@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-8633-2255>

⁴ Estudiante de comunicación , Universidad técnica de Babahoyo , Facultad de Ciencias jurídicas sociales y de la educación, salvatieeraalex585@gmail.com , <https://orcid.org/0009-0004-3839-0216>

complejas y las exigencias propias del entorno universitario. A través de un enfoque metodológico mixto, se propone un espacio comunicacional seguro, participativo y reflexivo, donde se aborden temáticas relacionadas con la salud mental, el autoconocimiento, la inteligencia emocional, la motivación y el manejo del estrés desde una perspectiva empática y humanizada. La revista integrará recursos multimedia como artículos, podcasts, testimonios, ilustraciones y entrevistas, promoviendo la participación activa de los estudiantes en la elaboración de contenidos, lo que fortalecerá el sentido de comunidad y pertenencia. El objetivo principal es contribuir al desarrollo integral del estudiante de Comunicación mediante el acceso a herramientas prácticas que desarrollen su bienestar emocional, académico y profesional. Se proyecta que esta propuesta se consolide como un modelo replicable en otras facultades, para así que se posicione como una estrategia innovadora de comunicación educativa centrada en el bienestar emocional como eje fundamental de la experiencia estudiantil.

Palabras clave: *Inteligencia emocional, contenido multimedia, ambiente universitario.*

ABSTRACT

This project proposes the creation of a digital magazine focused on emotional well-being, aimed at university students majoring in Communication. This initiative responds to a rarely seen issue: the emotional impact generated by academic pressure, professional uncertainty, complex social dynamics, and the demands of the university environment. Through a mixed-methodological approach, the project proposes a safe, participatory, and reflective communication space where topics related to mental health, self-knowledge, emotional intelligence, motivation, and stress management are addressed from an empathetic and humanized perspective. The magazine will integrate multimedia resources such as articles, podcasts, testimonials, illustrations, and interviews, promoting the active participation of students in the development of content, which will strengthen their sense of community and belonging. The main objective is to contribute to the holistic development of Communication students by providing access to practical tools that enhance their emotional, academic, and professional well-being. This proposal is expected to consolidate as a replicable model in other faculties, positioning it as an innovative educational communication strategy focused

on emotional well-being as a fundamental axis of the student experience.

Keywords: *Emotional intelligence, multimedia content, university environment.*

INTRODUCCIÓN

La calidad del sueño, la salud mental y la actividad física son factores interrelacionados que desempeñan un papel fundamental en el bienestar general de los estudiantes universitarios (Cabrera et al., 2022). Durante la etapa universitaria, los jóvenes enfrentan diversos desafíos académicos, sociales y personales que pueden comprometer tanto su salud física como emocional (Paricahua et al., 2023). Estas variables, al no actuar de forma aislada, generan un efecto acumulativo que impacta de manera significativa en su vida cotidiana y desempeño académico (Ghrouz et al., 2019).

En este sentido, el estudio de estas dimensiones resulta esencial para comprender su interacción y su influencia en el desarrollo integral del estudiantado. La calidad del sueño, por ejemplo, se define como la percepción subjetiva de cuán reparador y satisfactorio es el descanso, independientemente del número de horas dormidas (Ohayon et al., 2017). Este concepto abarca aspectos como la facilidad para conciliar el sueño, la continuidad del mismo, su profundidad y la sensación de descanso al despertar (Schmickler et al., 2023). Un sueño de calidad es indispensable para el funcionamiento óptimo del organismo, al intervenir en procesos como la restauración fisiológica, la regulación emocional y la consolidación de la memoria (Vandekerckhove & Wang, 2017). Esto resulta especialmente relevante en contextos universitarios, donde los estudiantes enfrentan múltiples presiones que afectan directamente su estabilidad emocional y rendimiento académico (Soto et al., 2023).

Dormir adecuadamente favorece la concentración, el aprendizaje y la resolución de problemas, y actúa como un factor protector frente a trastornos del estado de ánimo como la ansiedad y la depresión, los cuales son altamente prevalentes entre jóvenes universitarios (Mehta, 2022; Scott et al., 2021). Por tanto, la calidad del sueño incide directamente en la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés y responder a las exigencias académicas (Tafoya et al., 2023).

Diversos factores pueden afectar negativamente el descanso en esta población. Entre ellos destacan los horarios académicos irregulares, la presión por el rendimiento, así como estilos

de vida poco saludables, que incluyen el consumo de cafeína, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y la falta de actividad física (Hershner & Chervin, 2014; Pham et al., 2021). Las consecuencias de una mala calidad del sueño son amplias y abarcan desde dificultades cognitivas —como problemas de memoria y atención— hasta alteraciones emocionales, incluyendo irritabilidad, síntomas depresivos, y efectos fisiológicos, como la disminución de la respuesta inmunológica y una mayor propensión a enfermedades crónicas (Zhang et al., 2022; Khan & AlJahdali, 2023; Chattu et al., 2019).

Por otra parte, el bienestar emocional ha cobrado creciente interés en el ámbito universitario, especialmente a partir del impacto psicosocial derivado de la pandemia de COVID-19. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), uno de cada siete jóvenes presenta problemas de salud mental, siendo la ansiedad, el estrés y la depresión los más frecuentes. Estudios recientes confirman que los estudiantes universitarios constituyen un grupo especialmente vulnerable debido a factores como la presión académica, la incertidumbre sobre el futuro laboral y el aislamiento social (López et al., 2021; Bravo & Ríos, 2020).

En este contexto, los estudiantes de la carrera de Comunicación enfrentan desafíos adicionales, dado el carácter intensivo de su formación académica y su constante exposición a contenidos sensibles o emocionalmente demandantes. Sin embargo, las estrategias institucionales de apoyo emocional suelen estar centradas en modelos clínicos tradicionales que no siempre resultan accesibles, efectivos ni atractivos para la población juvenil (González, 2020).

Frente a esta problemática, diversos autores destacan el potencial transformador de los medios digitales como herramientas para la promoción de la salud mental. Pérez y Morales (2021) subrayan que los contenidos digitales bien diseñados pueden generar identificación, reducir el estigma y fomentar prácticas de autocuidado emocional. En línea con ello, Aranda (2021) propone una comunicación emocional que trascienda los modelos informativos convencionales y promueva espacios de contención a través de narrativas visuales y testimoniales.

En esta línea, el presente artículo plantea la creación de una revista digital enfocada en el bienestar emocional de los estudiantes de Comunicación. El objetivo es diseñar un espacio

comunicacional que combine contenidos informativos, testimoniales y orientadores, bajo una propuesta estéticamente atractiva, accesible y emocionalmente significativa. Esta iniciativa busca aportar al desarrollo de estrategias de comunicación digital con enfoque emocional en el entorno universitario, promoviendo una cultura institucional que priorice el cuidado mental y afectivo de su comunidad estudiantil.

Mediante una metodología de enfoque mixto, se recogen percepciones de estudiantes y especialistas en salud mental, así como el análisis de medios digitales afines. Con ello, se fundamenta una propuesta comunicacional que responde a las necesidades reales del estudiantado, al tiempo que invita a reflexionar sobre el rol de la comunicación como herramienta promotora del bienestar en la educación superior.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, de tipo descriptivo y exploratorio, con el propósito de comprender las percepciones y experiencias vinculadas al bienestar emocional de estudiantes de la carrera de Comunicación. Este enfoque permite triangular datos cuantitativos y cualitativos, lo cual resulta pertinente para abordar fenómenos complejos como la salud emocional desde múltiples dimensiones de análisis (Creswell & Plano Clark, 2018). El componente cuantitativo se basó en la aplicación de una encuesta estructurada, mientras que el componente cualitativo consideró entrevistas semiestructuradas dirigidas a docentes especialistas en acompañamiento emocional. Esta integración metodológica busca no solo describir el fenómeno en términos estadísticos, sino también interpretar sus significados desde las voces de los propios actores involucrados.

Se diseñó un cuestionario específicamente para esta investigación, compuesto por 12 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: estrés académico, expresión emocional, autocuidado y percepción de apoyo institucional. La escala de medición utilizada fue de tipo Likert, con tres niveles de frecuencia: nunca, a veces y siempre.

La validación del instrumento se realizó mediante expertos. Se consultó a dos profesionales con experiencia en psicología educativa y comunicación, quienes evaluaron la pertinencia, redacción y claridad de los ítems.

Además, se realizó una prueba piloto con cinco estudiantes que no formaron parte de la muestra definitiva, con el fin de verificar la coherencia interna del instrumento y garantizar la aplicación al público objetivo.

La encuesta se aplicó a una muestra intencional y no probabilística conformada por 22 estudiantes de la carrera de Comunicación de la Universidad Técnica de Babahoyo. Los criterios de inclusión fueron: estar matriculado en los niveles superiores y haber cursado al menos un año académico en la institución.

En la fase cualitativa, se realizaron entrevistas a tres docentes con experiencia en acompañamiento emocional y comunicación dentro del contexto universitario. La guía de entrevista se diseñó a partir de los ejes del modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989) y los postulados de la Escuela de Palo Alto, con énfasis en la percepción del estudiante como ser integral y en los procesos comunicacionales como determinantes del bienestar.

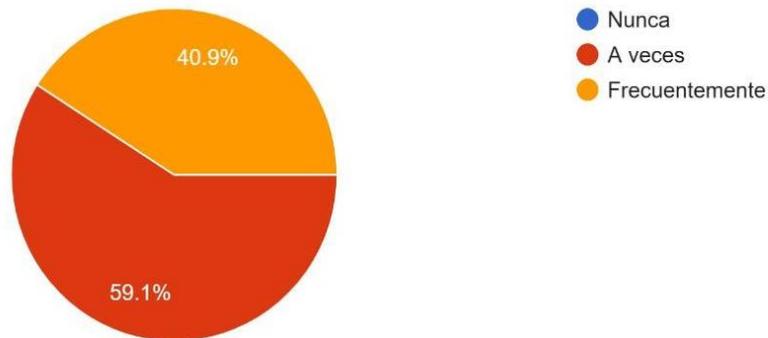
Para el análisis cuantitativo, se utilizó estadística detallando los porcentajes, fueron procesada mediante el software Microsoft Excel. En cuanto a los datos, se aplicó un análisis de contenido, que permitió identificar patrones discursivos recurrentes relacionados con las percepciones sobre el bienestar emocional, prácticas de autocuidado y valoración del acompañamiento institucional.

Aunque la muestra no permite generalizar los resultados a toda la población universitaria, sí proporciona una aproximación contextualizada a las realidades vividas por los estudiantes de la carrera de Comunicación, contribuyendo así a una comprensión más integral del fenómeno investigado.

RESULTADOS

Figura 1

Frecuencia con la que el estrés académico afecta el bienestar emocional

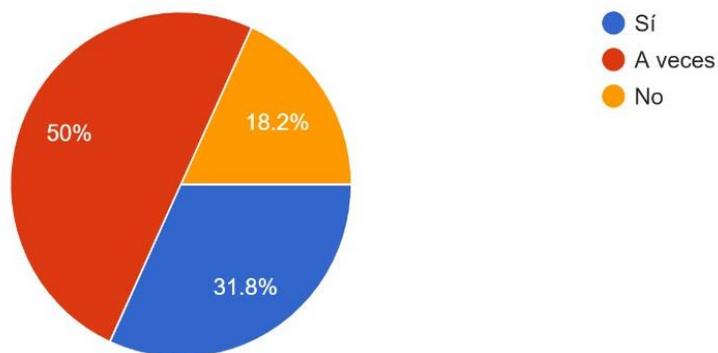


Fuente: Elaboración propia.

Nota: El 59.1 % de los 22 estudiantes encuestados afirmó que el estrés académico afecta frecuentemente su bienestar emocional, mientras que el 40.9 % indicó que lo hace a veces. Ningún participante eligió la opción “nunca”, lo que confirma la presencia generalizada de este problema en el grupo estudiado.

Figura 2

Nivel de comodidad al hablar sobre emociones o problemas con alguien de confianza

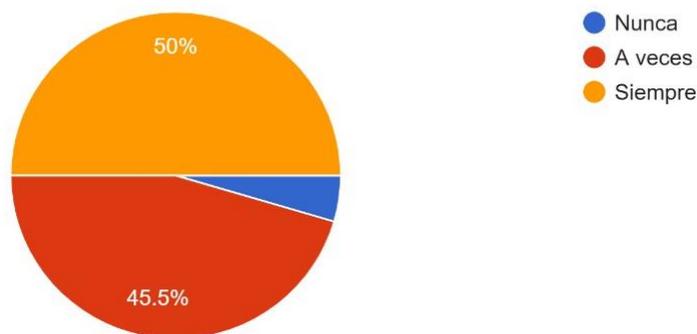


Fuente: Elaboración propia.

Nota: El 50 % de los estudiantes manifestó sentirse cómodo solo a veces al hablar sobre sus emociones; el 31.8 % sí se siente cómodo y el 18.2 % no lo está. Esto evidencia cierta dificultad para expresar el malestar emocional, lo que puede limitar el acceso a redes de apoyo efectivas.

Figura 3

Frecuencia con la que los estudiantes presentan dificultad para concentrarse debido a preocupaciones

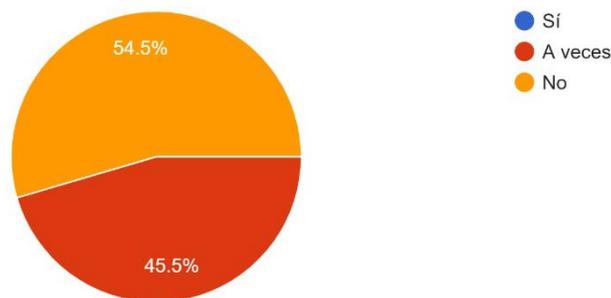


Fuente: Elaboración propia.

Nota: El 50 % de los estudiantes indicó que siempre tiene dificultad para concentrarse debido a preocupaciones, el 45.5 % señaló que le ocurre a veces y solo el 4.5 % afirmó que nunca. Este resultado refleja que las preocupaciones afectan con frecuencia la concentración, con posibles repercusiones en el rendimiento académico y el bienestar general.

Figura 4

Percepción sobre el tiempo disponible para relajarse y desconectarse del estrés

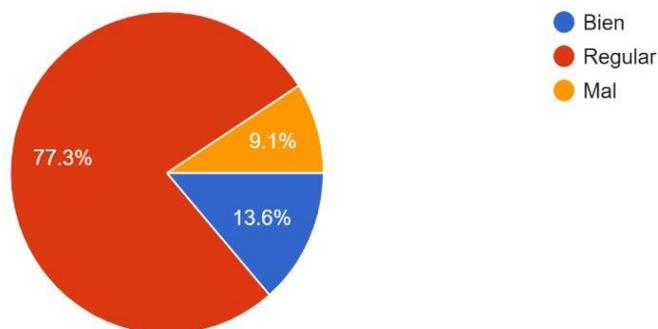


Fuente: Elaboración propia.

Nota: El 54.5 % de los estudiantes indicó no contar con momentos suficientes para relajarse y desconectarse del estrés, mientras que el 45.5 % señaló que lo logra solo ocasionalmente. La ausencia total de respuestas afirmativas evidencia una falta de espacios personales de descanso, lo cual podría agravar los niveles de estrés y afectar la salud emocional.

Figura 5

Percepción sobre el manejo del equilibrio entre estudios y vida personal



Fuente: Elaboración propia.

Nota: El 77.3 % de los estudiantes indicó manejar de forma regular el equilibrio entre estudios y vida personal; el 13.6 % afirmó que lo hace bien y el 9.1 % reconoció manejarlo mal. Estos resultados evidencian dificultades generalizadas para lograr un balance adecuado, lo que puede incidir negativamente en el estrés, el rendimiento académico y el bienestar emocional.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación evidencian la complejidad del bienestar emocional en estudiantes universitarios de la carrera de Comunicación, especialmente en el estrés académico, la falta de espacios de autocuidado y la escasa apertura emocional. Estos

resultados se alinean con estudios internacionales como el de Sheldon et al. (2021), quienes identifican que entre el 50 % y el 70 % de estudiantes universitarios presentan sintomatología relacionada con ansiedad y depresión, siendo el estrés académico uno de los principales detonantes.

En Ecuador, Urgilez (2024) confirma una alta prevalencia de ideación suicida vinculada al agotamiento emocional de la postpandemia, destacando la necesidad de crear de estrategias institucionales de acompañamiento. Este patrón se repite en el presente estudio, donde más del 50 % de los estudiantes reporta agotamiento frecuente y dificultades de concentración, lo que refuerza la necesidad de actuar desde la prevención y no solo desde la intervención en crisis.

Un elemento diferencial de esta investigación es el énfasis en el análisis comunicacional del bienestar emocional. A diferencia de los enfoques clínicos tradicionales, esta propuesta plantea que los medios digitales y en particular, las revistas digitales pueden actuar como espacios simbólicos de contención emocional, tal como menciona Pérez y Morales (2021) y Aranda (2021). En sus estudios, se evidencia que el diseño de narrativas visuales, testimoniales y empáticas puede generar identificación, promover el autocuidado y fortalecer el sentido de comunidad entre los jóvenes.

El contraste entre la alta percepción de estrés y el bajo uso de redes de apoyo revela una paradoja comunicacional, aunque los estudiantes se sienten acompañados por su entorno cercano, no logran expresar sus emociones. Esta discrepancia ha sido explorada por autores como Martín-Barbero (2009), quien señala que en las culturas contemporáneas los procesos de comunicación están mediados por estructuras de silenciamiento emocional, especialmente entre jóvenes. Es por ello, que se reafirma que el bienestar emocional no depende únicamente del acceso a servicios, sino de la existencia de canales comunicativos confiables, válidos y adaptados a las lógicas juveniles.

De igual manera, este estudio confirma las limitaciones de los modelos institucionales clásicos centrados en la psicoterapia individual. Como señala González (2020), la salud mental debe abordarse desde una comunicación educativa emocionalmente significativa, incorporando estrategias accesibles y creativas que partan de las narrativas juveniles. Esta

visión coincide con lo propuesto por Bermejo-Berros (2018), quien aboga por una pedagogía de la comunicación que entienda al estudiante como un sujeto emocional y relacional.

Una limitación que surge del análisis de la ausencia de programas de bienestar emocional en la institución, lo que coincide con lo reportado por Paricahua et al. (2023) en universidades peruanas, donde la implementación de estrategias de salud mental es limitada o desarticulada. Esta propuesta como la revista digital se presenta como una alternativa viable, económica y escalable, al integrarse con facilidad en entornos digitales de alta frecuencia de uso por parte de los estudiantes.

Este estudio no solo establece una problemática emocional, sino que propone un cambio en el modelo institucional de una cultura comunicacional del cuidado, donde el estudiante se reconozca como protagonista de su bienestar emocional mediante herramientas simbólicas, colaborativas y afectivamente significativas.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación evidencian que el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, particularmente de la carrera de Comunicación, se ve afectado por múltiples factores interrelacionados, entre ellos el estrés académico, la dificultad para conciliar el sueño, la falta de espacios de autocuidado y la limitada apertura para expresar emociones. La mayoría de los participantes indicó haber experimentado con frecuencia altos niveles de agotamiento emocional, dificultades para concentrarse y una percepción negativa respecto al equilibrio entre su vida académica y personal.

Además, se identificó una desconexión significativa entre las necesidades emocionales del estudiantado y los servicios institucionales disponibles. Solo pocos reconocieron haber recibido apoyo suficiente en temas de salud mental por parte de la universidad, lo que indica una brecha preocupante en las políticas de bienestar estudiantil.

A partir de estos resultados, se concluye que es indispensable que las instituciones de educación superior adopten un enfoque integral y preventivo hacia la salud mental, que no solo intervenga en momentos de crisis, sino que fomente una cultura universitaria sensible,

empática y proactiva. Es por ello, que la comunicación educativa puede desempeñar un papel importante, mediante estrategias digitales que conecten emocionalmente con los jóvenes.

Se recomienda la implementación de recursos comunicacionales innovadores, como revistas digitales participativas, que sirvan como espacios de contención emocional, orientación y expresión estudiantil. Estos medios deben estar diseñados desde una perspectiva estética, accesible y cercana, que priorice el enfoque humano y favorezca la construcción de redes de apoyo dentro de la comunidad universitaria.

Por ello, es necesario que las universidades fortalezcan sus programas de bienestar psicológico mediante la capacitación docente en primeros auxilios emocionales, la mejora en la difusión de servicios de salud mental, y la creación de entornos inclusivos donde el cuidado emocional sea un componente transversal del proceso educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alarcón, R. D. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios [Editorial]. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219–221.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338062332001>

Aranda, M. (2021). Comunicación emocional y medios digitales: propuestas para el acompañamiento estudiantil. *Revista Iberoamericana de Psicología y Comunicación*, 6(1), 12–29.

Bermejo-Berros, J. M. (2018). Comunicación emocional: fundamentos teóricos para una pedagogía afectiva. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 9(1), 25–41.

González, M. A. (2020). La salud emocional en entornos educativos: una mirada desde la comunicación. *Revista Comunicación y Educación*, 35(2), 44–59.

Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Manzar, M. D., Spence, D. W., BaHammam, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627–634.

- Haripriya, S., Shetty, A., & Joseph, J. (2024). Correlation between mental health, physical activity and sleep quality in college-going students. *African Journal of Biomedical Research*, 27(4s), 9454–9460.
- Martín-Barbero, J. (2009). *De los medios a las mediaciones: comunicación, cultura y hegemonía*. Convenio Andrés Bello.
- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., & Cruz-Laricano, E. O. (2023). Calidad de vida, estilos de vida y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (61), 606–615. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9770585>
- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Cruz-Laricano, E. O., & Estrada-Araoz, E. G. (2022). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (61), 59–68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9738769>
- Pérez, A., & Morales, S. (2021). Narrativas digitales y salud mental juvenil: una aproximación desde la comunicación empática. *Revista Latinoamericana de Comunicación*, 15(4), 88–104.
- Rojano García, P. L., & Altamirano López, L. F. (2024). Impulsividad e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Revista Pentaciencias*, 6(7), 165–174. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i7.1320>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., et al. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Sindeev, A., Arispe, C. M., & Villegas, J. N. (2019). Factores asociados al riesgo e intento suicida en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima. *Revista*

Médica Herediana, 30(4), 232–241.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2019000400004

Urgilez, X. (2024). Prevalencia y factores de riesgo asociados a la ideación suicida en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 en Ecuador. *Encuentros: Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 22, 231–239. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13684156>

Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2022). Effect of physical exercise on sleep quality of college students: The chain mediating role of anxiety and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 1240856. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.987537/full>