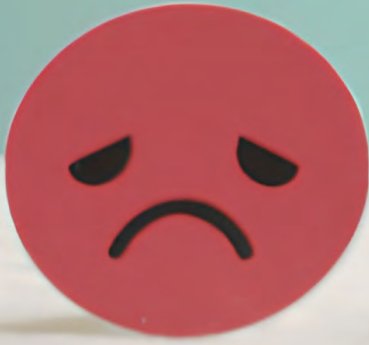




SALUD MENTAL ESTUDIANTEL EN RIESGO:

PREVALENCIA DE LA DEPRESIÓN Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



ROSA ELVIRA MARMANILLO MANGA
JENNY VANEZA GRANEROS TAIRO
LUCÍA ROMÁN LANTARÓN
YASHIRA CAROLINA DEL PINO QUISPE



SALUD MENTAL ESTUDIANTEL EN RIESGO:

**PREVALENCIA DE LA DEPRESIÓN Y
FACTORES ASOCIADOS EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**



**ROSA ELVIRA MARMANILLO MANGA
JENNY VANEZA GRANEROS TAIRO
LUCÍA ROMÁN LANTARÓN
YASHIRA CAROLINA DEL PINO QUISPE**

Editor Chefe

Ivanio Folmer

Bibliotecária

Eliete Marques da Silva

Revisora Técnica

Gabriella Eldereti Machado

Diagramação

Gabriel Eldereti Machado

Imagem capa

www.canva.com

Revisão

Organizadores e Autores(as)

Conselho Editorial

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva - UNIDAVI

Prof. Dr. Astor João Schönnell Júnior - IFFAR

Prof. Dr. Alan Ricardo Costa - UFRR

Profa. Dra. Andréia Bulaty -UNESPAR

Profa. Dra. Carla da Conceição de Lima - UFVJM

Prof. Dr. Camilo Darsie de Souza - UNISC

Profa. Dra. Clarice Caldeira Leite - UFRGS

Profa. Dra. Cecilia Decarli - UFRGS

Prof. Dr. Carlos Adriano Martins - UNICID

Prof. Dr. Christian Dennys Monteiro de Oliveira - UFCE

Profa. Dra. Dayse Marinho Martins - UFMA

Prof. Dr. Deivid Alex dos Santos - UEL

Prof. Dr. Dioni Paulo Pastorio -UFRGS

Prof. Dr. Douglas Manoel Antonio de Abreu Pestana dos Santos - FASESP

Profa. Dra. Elane da Silva Barbosa - UERN

Profa. Dra. Elen Gomes Pereira - IFBA

Profa. Dra. Francielle Benini Agne Tybusch - UFN

Prof. Dr. Francisco Odécio Sales - IFCE

Prof. Dr. Francisco Ricardo Miranda Pinto - UFCAT

Prof. Dr. Gilvan Charles Cerqueira de Araújo - UCB

Prof. Dr. Ismar Inácio dos Santos Filho - UFAL

Prof. Dr. Leonardo Bigolin Jantsch -UFSM

Profa. Dra Liziany Müller Medeiros - UFSM

Profa. Dra Marcela Mary José - UFRB

Prof. Dr. Mateus Henrique Köhler - UFSM

Prof. Dr. Michel Canuto de Sena - UFMS

Profa. Dra. Mônica Aparecida Bortolotti - UNICENTRO

Prof. Nilton David Vilchez Galarza - UPLA

Prof. Dr. Olavo Barreto de Souza - UEPB

Prof. Dr. Rafael Nogueira Furtado - UFABC

Prof. Dr. Roberto Araújo da Silva Vasques Rabelo - UNILUS

Prof. Dr. Rodrigo Toledo - USCS

Prof. Dr. Rodolfo Rodrigues de Souza - UERJ

Prof. Dr. Sidnei Renato Silveira - UFSM

Prof. Dr. Thiago Ribeiro Rafagnin - UFOB

Prof. Dr Tomás Raúl Gómez Hernández - UCLV

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Salud mental estudiantil en riesgo [livro eletrônico] : prevalencia de la depresión y factores asociados en estudiantes universitarios / Rosa Elvira Marmanillo Manga... [et al.]. -- Santa Maria, RS : Arco Editores, 2024.

PDF

Outros autores: Jenny Vaneza Graneros Tairo, Lucía Román Lantarón, Yashira Carolina Del Pin Román Lantarón Quispe.

Bibliografia.

ISBN 978-65-5417-373-5

1. Educação superior 2. Estudantes - Desempenho
3. Saúde mental I. Marmanillo Manga, Rosa Elvira.
II. Graneros Tairo, Jenny Vaneza. III. Román Lantarón, Lucía. IV. Lantarón Quispe, Yashira Carolina Del Pin Román. V. Título.

24-234409

CDD-370.15

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia educacional 370.15

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



10.48209/978-65-5417-373-5

Este livro é o resultado de uma pesquisa científica em atividades de ciência e tecnologia.

O trabalho foi revisado por pares acadêmicos externo antes de ser publicado.



CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I.....	14
CONOCIMIENTOS GENERALES SOBRE LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO.....	14
1.1. Conceptualización de la salud mental.....	15
1.2. Dimensiones de la salud mental (emocional, social, psicológica)...18	
1.3. Trastornos mentales más comunes en estudiantes universitarios..20	
1.4. La salud mental estudiantil en contexto universitario.....	25
CAPÍTULO II.....	28
NOCIONES MEDULARES SOBRE LA DEPRESIÓN Y FACTORES DE RIESGO EN UNIVERSITARIOS.....	28
2.1. Concepto de depresión.....	29
2.2. Tipos de depresión (episódica, recurrente, etc.).....	32
2.3. Factores asociados a la depresión en el ámbito universitario.....	35
2.3.1. Factores sociodemográficos.....	35
2.3.2. Factores académicos.....	37
2.3.3. Factores psicosociales.....	38
2.3.4. Factores biológicos.....	40
2.4. Modelos teóricos de la depresión.....	41
2.4.1. Modelos cognitivos (Beck, Seligman).....	42
2.4.2. Modelos biopsicosociales.....	44
2.4.3. Otros modelos significantes.....	46

CAPÍTULO III.....	48
FUNDAMENTOS SOBRE EL BIENESTAR ESTUDIANTEL EN LA UNIVERSIDAD.....	48
3.1. Definición del bienestar estudiantil.....	49
3.2. Concepto de calidad de vida.....	53
3.3. Dimensiones del bienestar estudiantil.....	55
3.4. Dimensiones de la calidad de vida.....	57
3.5. Relación entre bienestar estudiantil y salud mental.....	60
3.6. Asociación del bienestar estudiantil con la calidad de vida.....	63
CAPÍTULO IV.....	66
PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS A LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA	66
4.1. Objetivos.....	67
4.2. Metodología.....	67
4.2.1. El protocolo de búsqueda.....	68
4.2.2 Criterios de selección.....	69
4.3. Resultados y discusión.....	70
4.3.1. Aspectos contextuales de la revisión.....	71
4.3.2. Depresión.....	75
4.3.3. Factores asociados a la depresión.....	76
4.3.4. Estudiantes universitarios y la depresión.....	78
4.4. Conclusiones.....	79
CAPÍTULO V.....	80
IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR ESTUDIANTEL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	80
5.1. Relevancia de la salud mental para el desarrollo integral de la persona.....	81

5.2. Efecto de la salud mental en las relaciones con compañeros, profesores y familia.....	84
5.3. Contribución del bienestar estudiantil al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas.....	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	89
SOBRE LOS AUTORES.....	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estrategias de búsqueda.....	68
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión.....	69
Tabla 3. Características de los artículos llevados a revisión.....	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Flujograma Prisma.....	70
---	----

RESUMEN

La salud mental es un aspecto de suma importancia, ya que de esta depende el disfrute de la vida de un individuo. Sin embargo, en los últimos años se ha podido observar que la salud mental de los estudiantes universitarios ha sido fuertemente afectada por diversos motivos, de manera que el índice de trastornos mentales, específicamente la depresión, ha crecido considerablemente. La presente investigación tuvo como objetivo conocer la prevalencia de la depresión en la población estudiantil universitaria y los factores que se encuentran asociados a dicho trastorno. Para ello, se realizó una revisión sistemática de la literatura, basada en la metodología Prisma. En el proceso de búsqueda se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, tomando en cuenta el año de publicación, idioma, base de datos (Scopus y SciELO), así como el tipo de estudio y el área de todos los documentos examinados. Luego de esto, quedaron 23 documentos aptos para llevar a cabo la revisión. Los resultados demostraron que la mayor parte de la información científica se dio en el rango de tiempo comprendido entre el año 2018 al 2024. Se pudo llegar a la conclusión de que la depresión se hace presente en la vida de los estudiantes universitarios y que esta se encuentra asociada a diferentes factores, entre los que destacan la edad, la carrera que estudian, cambios de residencia, entre otros, lo cual genera bajo rendimiento académico y graves problemas de salud.

Palabras clave: salud mental, depresión, educación universitaria.

ABSTRACT

Mental health is an extremely important aspect, as an individual's enjoyment of life depends on it. However, in recent years it has been observed that the mental health of university students has been strongly affected for various reasons, so that the rate of mental disorders, specifically depression, has grown considerably. The aim of this research was to find out the prevalence of depression in the university student population and the factors associated with this disorder. To this end, a systematic review of the literature was carried out, based on the Prisma methodology. In the search process, inclusion and exclusion criteria were applied, taking into account the year of publication, language, database (Scopus and SciELO), as well as the type of study and the area of all the documents examined. After this, 23 papers remained suitable for the review. The results showed that most of the scientific information occurred in the time range from 2018 to 2024. It was possible to reach the conclusion that depression is present in the lives of university students and that it is associated with different factors, including age, the career they study, changes of residence, among others, which generates low academic performance and serious health problems.

Key words: mental health, depression, university education.

INTRODUCCIÓN

El bienestar estudiantil y la salud mental son esenciales cuando se necesita tomar en cuenta la alta prevalencia de la depresión en discentes universitarios. Factores como la presión académica, problemas financieros y el aislamiento social contribuyen a este problema, afectando tanto el rendimiento académico como la calidad de vida. Por ello, es crucial que los centros educativos promuevan estrategias de apoyo que fortalezcan la salud mental y el bienestar integral estudiantil.

Este libro se distribuye en cinco capítulos. El primero explora los conocimientos generales sobre la salud mental en el contexto universitario, comenzando con la conceptualización de la salud mental y sus dimensiones (emocional, social y psicológica), para luego analizar los trastornos mentales más comunes entre los estudiantes universitarios y cómo se manifiestan. En el segundo capítulo se examinan las nociones medulares sobre la depresión y los factores de riesgo en universitarios. Se define el concepto de depresión, se presentan sus distintos tipos y se identifican los factores asociados a este trastorno en el ámbito universitario, incluyendo factores sociodemográficos, académicos, psicosociales y biológicos. Además, se discuten los modelos teóricos de la depresión, como los modelos cognitivos de Beck y Seligman, y los modelos biopsicosociales.

El tercer capítulo se enfoca en los fundamentos sobre el bienestar estudiantil en la universidad, abordando su definición y su relación con la calidad de vida. Se analizan las dimensiones del bienestar estudiantil y de la calidad de vida, y se explora la interconexión entre el bienestar estudiantil y la salud mental, así como su influencia en la calidad de vida. El cuarto capítulo realiza una revisión sistemática sobre la prevalencia y los factores asociados a la depresión en discentes universitarios, proporcionando una visión global basada en investigaciones actuales.

Finalmente, el quinto capítulo subraya la importancia de la salud mental y el bienestar estudiantil en los discentes universitarios. Se destaca la relevancia de la salud mental para el desarrollo integral de la persona y su efecto en los vínculos con compañeros, profesores y familia, al tiempo que se examina cómo el bienestar estudiantil contribuye al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

CAPÍTULO I

CONOCIMIENTOS GENERALES SOBRE LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

Según Muñoz-Albarracín *et al.* (2023), la salud mental en el contexto universitario es un tema de creciente relevancia y que genera preocupación debido a las presiones únicas que enfrentan los estudiantes. Conceptualmente, la salud mental es una etapa de bienestar en la cual un individuo es capaz de gestionar sus emociones, mantener relaciones saludables y enfrentar de manera efectiva las tensiones diarias, contribuyendo positivamente a su comunidad. Esta comprensión abarca tres dimensiones fundamentales: emocional, social y psicológica. La dimensión emocional se relaciona con la capacidad de experimentar y manejar adecuadamente las emociones; la dimensión social involucra la habilidad para instituir y conservar relaciones interpersonales saludables; y la dimensión psicológica se centra en el funcionamiento cognitivo y la percepción personal.

En el contexto universitario, los trastornos mentales más comunes incluyen trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico, trastornos del estado de ánimo, tales como la depresión mayor y el trastorno bipolar, trastornos del sueño, que afectan la calidad del descanso, y trastornos alimentarios, que impactan en las prácticas de alimentación y la imagen corporal (Estrada *et al.*, 2023). Comprender y abordar estos trastornos es crucial para promover una salud mental óptima en los estudiantes,

quienes enfrentan un entorno académico riguroso y desafíos personales que pueden impactar significativamente en su bienestar. La salud mental estudiantil, por tanto, no solo es un componente esencial del éxito académico, sino también un aspecto vital para el desarrollo integral y el equilibrio emocional de los jóvenes en esta etapa crucial de sus vidas (Estrada-Araoz *et al.*, 2024).

En conclusión, la salud mental en el contexto universitario es un aspecto significativo que influye en el bienestar general y el éxito académico de los estudiantes. La comprensión integral de la salud mental, que abarca las dimensiones emocional, social y psicológica, es fundamental para identificar y abordar los trastornos mentales más comunes, como los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo, del sueño y alimentarios. Es imperativo que las instituciones educativas adopten un enfoque proactivo para apoyar la salud mental estudiantil, proporcionando recursos adecuados, fomentando un entorno de apoyo y sensibilizando sobre la trascendencia del autocuidado y el bienestar emocional. Al hacerlo, se puede facilitar un entorno académico más saludable y equilibrado, permitiendo a los estudiantes no solo superar los desafíos que enfrentan, sino también prosperar en su desarrollo personal y profesional.

1.1 Conceptualización de la salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como una fase de bienestar en la que una persona reconoce sus propias capacidades. En este sentido, se afrontan las tensiones de la vida mediante un trabajo fructífero y productivo y, además, se contribuye con la comunidad. Este concepto resalta que la salud mental no se limita a la falta de trastornos mentales, sino que implica un estado de equilibrio y bienestar integral. Por tanto, la salud mental está relacionada con las actividades que impulsan el desenvolvimiento del estudiante (Rivera, 2023).

Muñoz-Albarracín *et al.* (2023) indican que la salud mental es un concepto amplio y multifacético que va más allá de la simple ausencia de enfer-

medades o trastornos mentales. Se refiere a un estado de bienestar en el que el individuo es capaz de gestionar de modo efectivo las peticiones y retos de la cotidianidad, desarrollando un sentido de equilibrio y armonía entre las dimensiones emocional, cognitiva y social. Este estado permite a las personas desarrollar sus capacidades, enfrentarse a las tensiones habituales, trabajar de manera productiva y contribuir de forma significativa a su comunidad.

Asimismo, Estrada-Araoz *et al.* (2024) puntualizan que la salud mental implica un proceso continuo de adaptación y resiliencia frente a cambios y adversidades. No es un estado fijo, sino un equilibrio dinámico que puede fluctuar según el contexto, las experiencias personales y las circunstancias externas. La capacidad de mantener este equilibrio depende tanto de factores internos, como la genética y la personalidad, como de factores externos, incluyendo el entorno social, las relaciones interpersonales y el acceso a recursos de apoyo. Por tanto, la salud mental debe ser entendida y promovida como un componente esencial del bienestar general y del desarrollo humano integral.

Aunado a ello, la salud mental cumple un rol relevante en el rendimiento académico y laboral, ya que influye directamente en la capacidad de concentración, toma de decisiones y resolución de problemas. Una mente sana permite a los individuos enfrentar desafíos con mayor eficacia y mantener una alta productividad. En el ámbito académico, el bienestar mental facilita la capacidad de aprendizaje y la adaptación a nuevas informaciones, mientras que, en el entorno laboral, promueve la eficacia, la creatividad y la gestión adecuada del estrés. Estos aspectos son esenciales para el éxito profesional y académico, subrayando la trascendencia de mantener una adecuada salud mental como una base para alcanzar el potencial pleno en estos ámbitos (Ruiz-Olarte *et al.*, 2023).

También la calidad de vida en general y las relaciones interpersonales se ven significativamente afectadas por una salud mental saludable. Dado que son más capaces de comunicarse de manera efectiva, empatizar y resolver conflictos, las personas que gozan de bienestar mental suelen mantener relaciones más

satisfactorias y estables. Esto contribuye a un ambiente social más solidario y positivo, además de mejorar la calidad de las relaciones personales. Para llevar una vida plena y significativa, una salud mental equilibrada también fomenta una mayor satisfacción con la vida y una sensación de bienestar general. La adaptación a las demandas de la vida diaria es más fácil con un equilibrio emocional y psicológico, lo cual promueve una vida más enriquecedora y satisfactoria (Mena-Freire *et al.*, 2023).

De acuerdo con Rivera (2023), los mitos sobre la salud mental pueden ser muy perjudiciales, pues a menudo impiden que las personas busquen el apoyo que necesitan. Por ejemplo, uno de los mitos más extendidos es que las personas con problemas de salud mental son débiles o “locas”, cuando en realidad los trastornos mentales pueden afectar a cualquier persona, sin importar su fortaleza o inteligencia. Otro mito común es que los problemas de salud mental se pueden resolver simplemente con fuerza de voluntad. En realidad, muchas veces estos trastornos requieren intervención profesional y tratamiento especializado para ser manejados adecuadamente. Además, se cree erróneamente que hablar sobre problemas de salud mental es una señal de debilidad, cuando en realidad buscar ayuda es un acto de valentía y fortaleza, que demuestra una disposición a enfrentar y superar las dificultades.

En síntesis, la salud mental, tanto desde la perspectiva de la OMS como de otros autores, se define como un estado integral de bienestar que abarca no solo la ausencia de trastornos mentales, sino también la capacidad de adaptarse, prosperar y contribuir en la vida cotidiana. Este concepto subraya la importancia de un equilibrio dinámico entre los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, lo que permite a los individuos desarrollar su potencial y afrontar los desafíos de manera efectiva. Reconocer y promover la salud mental desde esta visión holística es esencial para el bienestar individual y colectivo, y para la construcción de sociedades más resilientes y saludables.

1.2 Dimensiones de la salud mental (emocional, social, psicológica)

La salud mental es un concepto complejo que abarca tres dimensiones interrelacionadas: emocional, social y psicológica. La dimensión emocional se refiere a la capacidad de las personas para gestionar sus emociones, mantener una estabilidad emocional y desarrollar una autoestima saludable. La dimensión social implica la habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias, así como para participar de manera efectiva en la comunidad. Por último, la dimensión psicológica engloba aspectos como la resiliencia, la capacidad de pensamiento crítico y la aptitud para enfrentar los desafíos de la vida de manera adaptativa. Juntas, estas dimensiones forman la base del bienestar mental, permitiendo a las personas llevar una vida equilibrada y significativa (Muñoz-Albarracín *et al.*, 2023).

Para empezar, el bienestar emocional se basa en la capacidad de advertir, reconocer y manejar una gama extenuante de emociones de modo saludable y adaptativa. Esto implica no solo sentir emociones positivas como la alegría y el amor, sino también enfrentar y procesar emociones difíciles como la tristeza, la ira y la ansiedad. La inteligencia emocional, que es la habilidad para comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás, juega un papel crucial en este ámbito. Un alto nivel de bienestar emocional permite a las personas mantener una estabilidad emocional en situaciones estresantes, fomentar una autoestima positiva y desarrollar una visión optimista de la vida, lo que contribuye significativamente a la calidad de vida y al bienestar general (Toribio & Andrade, 2023).

Autores como Gomez *et al.* (2023) sostienen que el bienestar social se centra en la capacidad de una persona para establecer y conservar relaciones interpersonales satisfactorias, así como para integrarse y contribuir a la comunidad. Esto incluye habilidades como la empatía, la comunicación efectiva y la capacidad de colaboración, que son esenciales para desarrollar vínculos

saludables y significativos. El bienestar social también se refleja en el sentido de pertenencia y en la participación activa en actividades comunitarias, lo cual fortalece los lazos sociales y crea una red de apoyo que es vital para el bienestar general. Un bienestar social robusto no solo mejora la calidad de las relaciones personales, sino que también promueve un entorno social positivo y cohesionado, que es fundamental para el desarrollo individual y colectivo.

Finalmente, el bienestar psicológico está relacionado con la capacidad de una persona para pensar de manera clara y racional, tomar decisiones informadas y mantener una autoestima saludable. Incluye aspectos como la resiliencia, que es la habilidad para recuperarse de las adversidades, y la autoeficacia, que se refiere a la creencia en la capacidad propia para alcanzar objetivos y enfrentar desafíos. Además, el bienestar psicológico implica la capacidad de autocomprensión y autoaceptación, permitiendo a las personas tener una visión realista de sí mismas y de sus circunstancias. Un bienestar psicológico sólido es fundamental para la adaptación a cambios y para mantener una perspectiva equilibrada frente a las dificultades, contribuyendo a una vida satisfactoria y significativa (Toribio & Andrade, 2023).

En este contexto, la salud mental de una persona es definida por las dimensiones del bienestar emocional, psicológico y social, las cuales están estrechamente relacionadas. El bienestar psicológico se ve directamente afectado por la claridad mental y la capacidad de tomar decisiones informadas; el bienestar emocional sirve como base para la gestión y la expresión de las emociones. Las personas pueden establecer relaciones interpersonales sólidas y significativas gracias a un estado psicológico saludable, lo cual fomenta el bienestar social. Según esta conexión bidireccional, el fortalecimiento de una faceta puede impulsar las demás, generando un ciclo positivo de salud mental. Estas dimensiones no solo fomentan una comunidad más saludable y resiliente, sino que también contribuyen al desarrollo personal (Gomez *et al.*, 2023).

En síntesis, la estructura fundamental de la salud mental se compone de las dimensiones del bienestar emocional, psicológico y social, las cuales inte-

ractúan de manera compleja pero armoniosa. Cada dimensión tiene un impacto, demostrando que la salud mental no puede abordarse de manera separada, sino como un todo que se integra. El equilibrio entre estas dimensiones no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también fortalece las relaciones comunitarias y la resiliencia social. Para la creación de sociedades más sanas y solidarias, y para el desarrollo de intervenciones eficaces, es esencial comprender y fomentar este equilibrio.

1.3 Trastornos mentales más comunes en estudiantes universitarios

Según Estrada *et al.* (2023), la transición significativa hacia la independencia y el aumento de las demandas académicas y sociales en la etapa universitaria puede ser un período muy propenso al desarrollo de trastornos mentales. En este escenario, la presión académica, la gestión del tiempo y la adaptación a nuevas responsabilidades son desafíos que pueden contribuir al desarrollo de problemas como la depresión, la ansiedad y el estrés crónico. Asimismo, la carga de trabajo y las expectativas sociales hacen que los trastornos como el de estrés postraumático, la depresión mayor y la ansiedad generalizada sean más comunes en esta población. Para cuidar la salud mental de los alumnos y fomentar un ambiente académico saludable, es fundamental reconocer y abordar estos trastornos.

Conforme con Lopez *et al.* (2023), los trastornos de ansiedad se caracterizan por una preocupación excesiva y persistente, así como por la presencia de síntomas físicos como taquicardia, sudoración y dificultad para respirar. Algunos de los trastornos de ansiedad más comunes en estudiantes universitarios son el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), que se manifiesta a través de una preocupación excesiva y constante sobre una amplia gama de situaciones, desde asuntos académicos hasta preocupaciones personales y sociales. Los estudiantes universitarios con TAG pueden experimentar una sensación persistente de agobio y ansiedad que afecta su capacidad para concentrarse y realizar

tareas diarias. Los síntomas físicos, como la fatiga, la tensión muscular y los trastornos del sueño pueden ser debilitantes. Esta preocupación incesante y los síntomas asociados no se limitan a una solo área de la vida, sino que abarcan múltiples aspectos, haciendo que el manejo del TAG sea especialmente desafiante (Arévalo *et al.*, 2024).

Para Pontes *et al.* (2024), el trastorno de pánico se determina por episodios repentinos y recurrentes de terror intenso, conocidos como ataques de pánico. Durante estos episodios, los estudiantes pueden experimentar síntomas físicos severos como palpitaciones, sudoración, temblores y dificultad para respirar. Estos ataques suelen ocurrir sin una causa aparente y pueden ser tan abrumadores que llevan a la persona a evitar situaciones o lugares donde temen que puedan ocurrir futuros ataques. La naturaleza impredecible y angustiante de los ataques de pánico puede afectar significativamente la vida académica y social de los estudiantes, llevando a un aislamiento o evitación de actividades.

Las fobias específicas implican un miedo intenso y persistente hacia objetos o situaciones concretas, como volar, las alturas o los exámenes. Para los estudiantes universitarios, las fobias pueden limitar su capacidad para participar plenamente en la vida universitaria y manejar las demandas académicas. El miedo puede llevar a evitar situaciones que se asocian con la fobia, lo cual puede interferir en el rendimiento académico y en la vida social. Este tipo de ansiedad es desproporcionada en relación con el peligro real, pero puede causar un sufrimiento significativo y limitar la calidad de vida (Cano, 2024).

Por otro lado, Salazar *et al.* (2023) señalan que el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) se manifiesta a través de la existencia de obsesiones, reconocidas como pensamientos intrusivos y angustiosos, y compulsiones, descritas como conductas repetitivas ejecutadas para aliviar la ansiedad provocada por las obsesiones. En el entorno universitario, los estudiantes con TOC pueden verse atrapados en rituales que consumen mucho tiempo, como revisar repetidamente sus trabajos o seguir rutinas estrictas. Estos comportamientos no solo

interfieren con sus estudios y actividades diarias, sino que también pueden alcanzar a un alto nivel de angustia y disminución de la calidad de vida.

Ahora bien, Estrada *et al.* (2023) puntualizan que los trastornos del estado de ánimo se identifican por alteraciones significativas en el estado emocional, afectando el humor, el pensamiento y la conducta. Los más habituales en estudiantes universitarios se describen a continuación. Según Cusme (2023), la depresión es un trastorno mental que va más allá de sentir tristeza ocasional, pues se caracteriza por una profunda sensación de desesperanza y vacío que puede durar semanas o incluso meses. En estudiantes universitarios, la depresión se manifiesta mediante de emociones perseverantes de tristeza, pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras y una notable disminución en el apetito y el sueño. Estos síntomas pueden llevar a una dificultad considerable para concentrarse en los estudios y tomar decisiones cotidianas. Además, la depresión puede dar lugar a pensamientos suicidas, que son extremadamente serios y requieren intervención profesional inmediata. La presión académica y las expectativas sociales en la universidad pueden agravar estos síntomas, haciendo esencial el reconocimiento temprano y el tratamiento adecuado.

La alternancia de manía y depresión es una característica del trastorno bipolar, la cual tiene un impacto significativo en la energía y el estado de ánimo de la persona. Los estudiantes pueden experimentar una euforia intensa, una energía desbordante y comportamientos impulsivos que incluyen excesos en la actividad social o decisiones financieras imprudentes durante los episodios maníacos. Los síntomas de la depresión, por otro lado, incluyen la pérdida de interés en las actividades sociales y académicas, la tristeza profunda y el cansancio. La estabilidad académica y personal puede verse comprometida por la fluctuación entre estos extremos; además, la falta de atención adecuada puede resultar en un deterioro significativo de la calidad de vida del alumno. La intervención temprana y un manejo adecuado son cruciales para mantener un equilibrio emocional y funcional (Simental-Chávez, 2023).

De igual modo, Silva-Saltos *et al.* (2023) detallan que los trastornos del sueño son muy recurrentes en discentes universitarios y pueden contribuir al desarrollo o empeoramiento de otros problemas de salud mental. A continuación, se detallan los más frecuentes.

El insomnio se manifiesta como una dificultad perseverante para conciliar el sueño, mantenerlo durante la noche o despertarse demasiado temprano sin poder volver a dormir. Para los estudiantes universitarios, esta condición puede ser especialmente problemática, ya que la falta de sueño adecuado no solo afecta el rendimiento académico, sino que aborda la capacidad de concentración y el bienestar emocional. Las causas del insomnio pueden variar desde el estrés académico y las preocupaciones personales hasta la falta de una rutina de sueño consistente. Además, el insomnio crónico puede llevar a un deterioro en la salud mental, exacerbando la ansiedad y la depresión. Abordar el insomnio requiere una combinación de estrategias, que incluyen mejorar la higiene del sueño, reducir el estrés y, en algunos casos, buscar ayuda profesional para identificar y tratar problemas subyacentes (Mena-Freire *et al.*, 2023).

La hipersomnia, por otro lado, se caracteriza por una necesidad excesiva de dormir o una tendencia a dormir más de lo habitual, incluso durante el día. Los estudiantes universitarios pueden experimentar hipersomnia como un síntoma de estrés, depresión o un desequilibrio en su rutina diaria. Aunque puede parecer que dormir más debería ser beneficioso, en realidad, la hipersomnia puede llevar a una sensación de somnolencia constante y a una reducción en la productividad y el nivel de energía general. Esta condición puede también estar vinculada a trastornos como la apnea del sueño o la narcolepsia. Manejar la hipersomnia a menudo implica ajustar el estilo de vida, mejorar la calidad del sueño nocturno y, si es necesario, consultar con un profesional de la salud para abordar posibles causas subyacentes y desarrollar un plan de tratamiento adecuado (Montoya *et al.*, 2024).

A su vez, Palomino-Floriano & Reyes-Bossio (2023) resaltan que los trastornos alimentarios se caracterizan por una alteración en la relación con la

comida y el peso. A continuación, se señalan las más comunes Para Burgos *et al.* (2023), la anorexia nerviosa se establece por una restricción extrema de la ingesta calórica, acompañada de un miedo intenso y persistente a ganar peso. Las personas que sufren de este trastorno suelen tener una imagen corporal distorsionada y una preocupación obsesiva por su figura, a pesar de estar peligrosamente delgadas. En el contexto universitario, la presión social, las expectativas académicas y el deseo de encajar pueden exacerbar estos comportamientos, afectando no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y social del individuo. La anorexia puede llevar a desnutrición severa, problemas cardíacos y, en casos extremos, puede poner en riesgo la vida. El tratamiento a menudo requiere un enfoque multidisciplinario que incluya apoyo nutricional, terapia psicológica y a veces intervención médica para abordar las complicaciones físicas asociadas.

Asimismo, Corona & Ochoa (2023) indican que la bulimia nerviosa se manifiesta mediante episodios repetidos de ingesta abundante de alimentos, seguida por conductas compensatorias para impedir el incremento de peso, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o el ejercicio extremo. Este trastorno no solo tiene un impacto negativo en la salud física, incluyendo desequilibrios electrolíticos y problemas gastrointestinales, sino que también afecta profundamente la salud mental y emocional. En un entorno universitario, el estrés académico y las presiones sociales pueden contribuir al desarrollo de la bulimia, ya que las personas buscan maneras de controlar su cuerpo y gestionar el estrés. El tratamiento para la bulimia suele incluir terapia cognitivo-conductual, asesoramiento nutricional y, en algunos casos, medicación para ayudar a controlar los síntomas y abordar los factores subyacentes del trastorno.

En conclusión, los trastornos mentales frecuentes en las universidades, como la hipersomnia, la bulimia nerviosa, el insomnio y la anorexia nerviosa, muestran la compleja interacción entre factores sociales, emocionales y psicológicos. La calidad de vida de los alumnos puede verse gravemente afectada por estos trastornos; no solo su bienestar general, sino también su rendimiento

académico y sus relaciones interpersonales. Un enfoque integral que aborde tanto los factores psicológicos y sociales subyacentes como los síntomas físicos es necesario para comprender y tratar estos trastornos. Para ayudar a los alumnos a manejar y superar estas dificultades y promover un ambiente académico más saludable, es fundamental que se fomente la conciencia sobre estos problemas y que se brinden los recursos de apoyo adecuados y más saludables.

1.4 La salud mental estudiantil en contexto universitario

De acuerdo con Cusme (2023), la salud mental estudiantil en el contexto universitario es un tema de creciente preocupación debido a las exigencias y presiones inherentes a esta etapa de la vida. La transición a la educación superior implica una serie de cambios significativos, incluyendo nuevas responsabilidades académicas, la adaptación a un entorno social diverso y la gestión de la independencia personal. Estos factores pueden contribuir a un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental. La vida universitaria, con sus desafíos y oportunidades, ofrece un contexto único donde los estudiantes enfrentan no solo las demandas académicas, sino también el impacto de las nuevas tecnologías y las redes sociales en su bienestar emocional. Entender y abordar estos desafíos es crucial para fomentar un entorno educativo que promueva la salud mental y el éxito académico.

En la última década, el crecimiento exponencial de las redes sociales y la integración de nuevas tecnologías, como los teléfonos inteligentes, han transformado la manera en que los estudiantes universitarios interactúan y acceden a la información. Esta mayor conectividad ha traído consigo oportunidades y desafíos para la salud mental. Aunque el uso de redes sociales puede facilitar la comunicación y el acceso a recursos, también se ha asociado con problemas de salud mental como baja autoestima, depresión y ansiedad. La transición a la vida universitaria, combinada con la presión académica y social, incrementa la vulnerabilidad de los estudiantes a trastornos mentales, exacerbados en el con-

texto de eventos globales como la pandemia de COVID-19, que ha amplificado el estrés, la depresión y la ansiedad entre este grupo. La relación entre el uso intensivo de redes sociales y el bienestar mental subraya la necesidad de estrategias integrales para abordar estos problemas y promover una salud mental positiva en el entorno universitario (Martínez-Líbano *et al.*, 2022).

Como señalan Muñoz-Albarracín *et al.* (2023), en el contexto universitario, la salud mental estudiantil se ve significativamente influenciada por el tránsito de la adolescencia a la adultez emergente, una fase caracterizada por la búsqueda de independencia y la asunción de nuevas responsabilidades. Este período de transición implica enfrentar diversos estresores psicosociales, como la adaptación a un entorno académico más exigente y el manejo de expectativas personales y familiares. La combinación de estos factores incrementa el riesgo de fomentar problemas sanitarios en la mente, como depresión y ansiedad, afectando negativamente la calidad de vida de los estudiantes. La salud mental en esta etapa está estrechamente asociada con la autoestima y la satisfacción vital, siendo esencial para el bienestar general y el rendimiento académico. Diversos estudios han mostrado que una baja autoestima y una mayor sintomatología de salud mental están correlacionadas con una mitigación en la complacencia con la existencia, lo que recalca la trascendencia de apoyar a los estudiantes en la gestión de su salud mental para promover un entorno educativo saludable.

Del mismo modo, Estrada-Araoz *et al.* (2024) señalan que la transición a la vida universitaria representa una etapa de crecimiento significativo, pero también conlleva desafíos que pueden afectar la salud mental de los estudiantes. A medida que enfrentan nuevas responsabilidades académicas y presiones sociales y económicas, emergen problemas como la depresión, la ansiedad y el estrés, que impactan negativamente en su bienestar y satisfacción con la vida. La salud mental, entendida como un estado de bienestar psicológico esencial para afrontar el estrés y desarrollar habilidades, se ve frecuentemente comprometida en este contexto. Los estudios muestran una correlación inversa significativa entre la salud mental y la satisfacción con la vida, destacando la

necesidad de estrategias de apoyo que promuevan un entorno universitario que favorezca tanto el éxito académico como el bienestar emocional. La investigación sugiere que mejorar la salud mental de los estudiantes es crucial para su desarrollo integral y contribuye a una experiencia universitaria más saludable y satisfactoria.

Por su parte, Ruiz-Olarte *et al.* (2023) indican que la salud mental en este contexto es crucial debido a los desafíos específicos que enfrentan los estudiantes, como la presión académica, las crisis evolutivas y el consumo de sustancias. La esperanza, o pensamiento esperanzador (PE), juega un papel fundamental en la salud mental, ya que se asocia con una visión positiva del futuro y actúa como un recurso de afrontamiento ante el estrés y las dificultades. La presencia de PE en estudiantes universitarios puede ayudar a mitigar síntomas de ansiedad, depresión y disfunción social, y está vinculada a una mayor motivación y éxito académico. Sin embargo, la investigación sobre PE en esta población es limitada y aún no se ha establecido completamente su capacidad predictiva. Se requiere más estudio para confirmar su impacto en la salud mental y su aplicación práctica en la prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas en estudiantes.

En definitiva, debido a las diversas presiones y demandas que enfrentan los estudiantes, la salud mental en la universidad es un tema que presenta grandes desafíos. Es notable que esta población tenga una alta vulnerabilidad debido a los problemas psicológicos como la depresión, el estrés y la ansiedad. Al brindar una perspectiva optimista y motivadora para enfrentar los desafíos académicos y personales, la esperanza, también conocida como pensamiento esperanzador (PE), tiene el potencial de tener un impacto positivo en el bienestar mental. No obstante, a pesar de las mejoras en la comprensión del PE, todavía se requieren más investigaciones para determinar su impacto preciso y su capacidad predictiva en la salud mental universitaria. Por tanto, es imperativo fortalecer los recursos de apoyo y estrategias preventivas para promover un entorno académico que favorezca la estabilidad emocional y el desarrollo saludable de los estudiantes.

CAPÍTULO II

NOCIONES MEDULARES SOBRE LA DEPRESIÓN Y FACTORES DE RIESGO EN UNIVERSITARIOS

La depresión en estudiantes universitarios es un fenómeno complejo que requiere una comprensión integral para abordar de manera efectiva su impacto en esta población (Cusme, 2023). Para comenzar, es esencial definir qué se entiende por depresión; se trata de un trastorno mental caracterizado por un estado persistente de tristeza, pérdida de interés en actividades placenteras y una variedad de síntomas que afectan tanto el bienestar físico como emocional. En este contexto, los tipos de depresión se diversifican desde los episodios depresivos mayores hasta trastornos como la depresión bipolar y la distimia, cada uno con características y necesidades de tratamiento específicas. Además, la depresión puede relacionarse con otros trastornos y presentar rasgos únicos que requieren enfoques terapéuticos diferenciados (Sosa, 2024).

Para Rabanal-León *et al.* (2023), el ámbito universitario presenta un conjunto de factores asociados que intensifican el riesgo de depresión entre los estudiantes. Los factores sociodemográficos, como la edad, el género y el origen étnico, influyen en la predisposición y la expresión del trastorno. A nivel académico, la carga de trabajo, el rendimiento y las expectativas pueden generar un ambiente propenso al desarrollo de síntomas depresivos. En términos psicosociales, el estrés, la soledad y las dificultades en las relaciones interpersonales

cumplen un rol esencial. No menos importantes son los factores biológicos, incluyendo la genética, los trastornos del sueño y la nutrición, que también modulan la vulnerabilidad y la manifestación de la depresión.

Autores como Adan (2023) indican que para entender la depresión en un contexto universitario es vital considerar los modelos teóricos que explican su origen y mantenimiento. Los modelos cognitivos, como los propuestos por Beck y Seligman, ofrecen perspectivas sobre cómo los patrones de pensamiento y la sensación de indefensión contribuyen al trastorno. Los modelos biopsicosociales integran factores biológicos, psicológicos y sociales, proporcionando una visión holística. Además, otros modelos significativos, como los psicodinámico, interpersonal y conductual, aportan enfoques adicionales para comprender cómo los conflictos internos, las relaciones interpersonales y los patrones conductuales influyen en la depresión. Este enfoque multidimensional facilita una comprensión más profunda y un tratamiento más eficaz para los estudiantes universitarios afectados por este trastorno.

2.1 Concepto de depresión

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión se describe como un trastorno mental frecuente que se reconoce mediante la pérdida significativa de interés o placer en diligencias que antes se disfrutaban y un estado de ánimo persistentemente bajo. Esto implica que la depresión es más que una tristeza temporal; es una enfermedad que afecta negativamente la vida de una persona, mermando su capacidad para desempeñarse en las relaciones sociales, en el trabajo y en la escuela. Esto quiere decir que la depresión implica mucho más que un proceso en el que la persona se siente decaída, dado que existe una relación química con el estado del individuo (López *et al.*, 2024).

A su vez, autores como Cusme (2023) señalan que la depresión es una enfermedad compleja que afecta tanto al cuerpo como a la mente, implican-

do una interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Biológicamente, se ha identificado que los desequilibrios químicos en el cerebro, particularmente en neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la norepinefrina, juegan un papel fundamental en el desarrollo de la depresión. A nivel psicológico, factores como el estrés crónico, traumas o patrones de pensamiento negativos, pueden predisponer a una persona a la depresión. Desde una perspectiva social, el aislamiento, las relaciones interpersonales conflictivas y los entornos sociales estresantes contribuyen a la aparición y subsistencia de la enfermedad.

Lobos-Rivera *et al.* (2023) puntualizan que los síntomas de la depresión varían y pueden manifestarse de manera diferente en cada persona. Son comunes los sentimientos de tristeza, vacío o desesperanza; esta melancolía prolongada puede provocar una desconexión emocional, lo que dificulta el disfrute de la vida diaria. Las personas que sufren depresión con frecuencia experimentan una disminución de su interés en las actividades que solían disfrutar, como socializar con amigos o participar en *hobbies*. Uno de los síntomas más recurrentes de la depresión es la anhedonia, o inhabilidad para sentir placer, que puede empeorar la sensación de soledad y aislamiento.

De igual modo, la depresión también se manifiesta físicamente, con cambios notables en el apetito y el peso, que pueden ir desde la pérdida significativa de peso hasta el aumento de peso descontrolado. Los trastornos del sueño, como el insomnio o la hipersomnia, son frecuentes, al igual que la fatiga persistente que no se alivia con el descanso. Además, la depresión afecta la capacidad cognitiva, dificultando la concentración, la toma de decisiones y la memoria. Estos síntomas pueden llevar a sentimientos de inutilidad, culpa excesiva y desesperanza, y en casos graves, pueden desencadenar pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, subrayando la gravedad de esta condición y la necesidad de un tratamiento adecuado y oportuno (Muñoz-Alonso *et al.*, 2023).

Por otro lado, De Souza-Martins & Figueroa-Ángel (2023) señalan que las causas de la depresión son multifactoriales y complejas; así, se destaca la intervención de una mezcla de factores biológicos, psicológicos y sociales. Biológicamente, se ha identificado que desequilibrios en neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, junto con una predisposición genética, pueden aumentar la vulnerabilidad a la depresión. Desde el aspecto psicológico, experiencias traumáticas, el estrés crónico y pérdidas significativas, como la muerte de un ser querido, pueden desencadenar o agravar la condición. En cuanto a los factores sociales, el aislamiento, la falta de apoyo social y las condiciones de vida adversas, como la pobreza o la discriminación, también juegan un papel crucial en el desarrollo de la depresión, al contribuir a un entorno que puede fomentar sentimientos de desesperanza y tristeza profunda.

Asimismo, la depresión no tratada puede llevar a consecuencias graves, tanto en la salud física como mental de una persona. En primer lugar, la depresión puede contribuir al desarrollo de problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y dolores crónicos, ya que el estado mental afecta directamente el bienestar físico. Además, la depresión suele generar dificultades en las relaciones interpersonales, lo que puede derivar en aislamiento social y conflictos recurrentes en el ámbito familiar o con amigos. Por otro lado, el bajo rendimiento académico o laboral es otra consecuencia común, debido a la falta de concentración y motivación que esta enfermedad provoca. Finalmente, y quizás lo más alarmante, es que la depresión aumenta significativamente el riesgo de suicidio, lo que pone en evidencia la importancia de un tratamiento oportuno y adecuado (López *et al.*, 2024).

Ahora bien, el tratamiento de la depresión es crucial y, afortunadamente, existen múltiples enfoques para abordarla. Por un lado, la terapia psicológica, como la terapia cognitivo-conductual o la terapia interpersonal, ofrece herramientas valiosas para cambiar patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a la depresión. Además, los medicamentos antidepresivos pueden ser necesarios para corregir desequilibrios químicos en el cerebro y aliviar los

síntomas. Junto a estos, otras terapias como la terapia electroconvulsiva (TEC) y la estimulación magnética transcraneal (EMT) pueden ser opciones en casos severos. En conjunto, la combinación de terapia y medicamentos a menudo resulta ser la estrategia más efectiva para el tratamiento integral de la depresión (Rabanal-León *et al.*, 2023).

En resumen, la depresión es un trastorno complejo que afecta tanto a nivel psicológico como biológico y social; y que se manifiesta a través de una variedad de síntomas que pueden empeorar significativamente la calidad de vida de las personas que la padecen. Las condiciones sociales adversas, los traumas, los desequilibrios químicos en el cerebro y los factores genéticos son algunas de las causas de la depresión. Las relaciones interpersonales, el rendimiento académico o laboral, así como el aumento del peligro de suicidio, pueden verse gravemente afectadas si no se trata. La depresión es tratable, por suerte; existen métodos eficaces que brindan alivio y esperanza a aquellos que la padecen, incluyendo terapia psicológica, medicamentos y otras intervenciones.

2.2 Tipos de depresión (episódica, recurrente, etc.)

De acuerdo con Sosa (2024), la depresión es un trastorno complejo que se manifiesta de diversas formas. A continuación, se detallan algunos de los tipos más comunes.

La depresión puede manifestarse de diferentes maneras, según su duración y recurrencia. Un episodio depresivo mayor, que es la forma más común de depresión, se caracteriza por un período de al menos dos semanas en el que los síntomas depresivos se presentan casi todos los días, durante la mayor parte del día. Estos episodios pueden ser intensos y afectar profundamente la vida diaria, dificultando el desempeño en el trabajo, las relaciones interpersonales y el bienestar general (López *et al.*, 2023).

Por otro lado, el trastorno depresivo persistente, también conocido como distimia, es una forma de depresión más crónica que se extiende por al menos

dos años. Aunque los síntomas pueden no ser tan severos como en un episodio depresivo mayor, su persistencia lo hace igualmente debilitante, impactando en la calidad de vida a largo plazo. Además, algunas personas pueden experimentar depresión recurrente, en la que los episodios depresivos vuelven a aparecer a lo largo de su vida, variando en intensidad y duración. Esta recurrencia requiere un enfoque de tratamiento continuo y a menudo una combinación de terapias para manejar la enfermedad de manera efectiva (Berino *et al.*, 2023).

Según Valdivieso-Jiménez *et al.* (2023), la depresión no siempre aparece de forma aislada, sino que a menudo está relacionada con otros trastornos que agravan su impacto en la vida de una persona. En el caso del trastorno bipolar, los episodios depresivos son comunes y pueden ser severos, coexistiendo con fases de manía o hipomanía que complican aún más la condición. Este tipo de depresión requiere un enfoque de tratamiento específico, ya que los episodios depresivos en el trastorno bipolar no responden de la misma manera que en la depresión unipolar.

Por otro lado, la depresión puede estar asociada a afecciones médicas subyacentes como el cáncer, enfermedades cardíacas o trastornos endocrinos. En estos casos, los síntomas depresivos pueden ser una reacción a la enfermedad misma o a los desafíos emocionales y físicos que estas condiciones presentan. Además, la depresión inducida por sustancias, como el alcohol y las drogas, puede desencadenar o agravar los síntomas, creando un círculo vicioso difícil de romper. En todos estos casos, es fundamental abordar tanto la depresión como las condiciones relacionadas para ofrecer un tratamiento integral y efectivo (Carreño *et al.*, 2024).

Por otro lado, Díaz (2023) puntualiza que existen varios tipos de depresión que presentan características específicas y requieren un enfoque de tratamiento particular. La depresión atípica, por ejemplo, se distingue por síntomas como el aumento del apetito, el peso y la necesidad de dormir, junto con una hipersensibilidad al rechazo que puede dificultar las relaciones personales y

profesionales. Por otro lado, la depresión melancólica es una forma más severa de la enfermedad, caracterizada por un profundo desánimo y pérdida de interés en casi todas las actividades, acompañada de síntomas físicos como pérdida de apetito y trastornos del sueño. Este tipo de depresión a menudo parece desconectado de eventos externos, lo que puede hacer que quienes la padecen se sientan aún más aislados.

Además, la depresión puede manifestarse con características psicóticas, lo que significa que las personas experimentan delirios o alucinaciones además de los síntomas depresivos. Este tipo de depresión es particularmente grave y requiere un tratamiento inmediato y especializado (Lipa-Tudela, 2024). Otros tipos incluyen el trastorno disfórico premenstrual (TDPM), que afecta a mujeres antes de su ciclo menstrual con síntomas depresivos intensos, y el trastorno afectivo estacional (TAE), en el que la depresión sigue un patrón estacional, apareciendo típicamente en otoño e invierno, cuando hay menos luz solar. Cada uno de estos tipos de depresión presenta desafíos únicos y subraya la importancia de un diagnóstico y tratamiento adaptado a las necesidades individuales de cada paciente (López *et al.*, 2023).

En conclusión, los diversos tipos de depresión subrayan la complejidad y la diversidad de esta enfermedad mental, que no se manifiesta de manera uniforme en todos los individuos. Desde la depresión atípica con sus peculiaridades de apetito y sueño alterados, hasta la severidad de la depresión melancólica con su profundo desánimo, cada tipo presenta síntomas y desafíos únicos. La presencia de síntomas psicóticos en la depresión psicótica, la influencia hormonal en el trastorno disfórico premenstrual, y el trastorno afectivo estacional, reflejan cómo la depresión puede estar intrínsecamente ligada a diferentes factores biológicos, psicológicos y ambientales. Reconocer y entender estos tipos específicos es crucial para ofrecer un tratamiento adecuado y personalizado, y para apoyar de manera efectiva a quienes luchan con estas manifestaciones variadas de la enfermedad.

2.3 Factores asociados a la depresión en el ámbito universitario

Conforme con Rabanal-León *et al.* (2023), la depresión en discentes universitarios se convirtió en una disyuntiva de salud mental cada vez más prevalente y compleja, perturbando a un número creciente de jóvenes en el ámbito académico. Este trastorno no solo impacta la salud mental, sino que incluye el rendimiento académico y la calidad vital general. Para comprender mejor esta problemática, es crucial analizar los factores que favorecen a su desarrollo en el contexto universitario. A continuación, se exponen estos factores, que pueden agruparse en categorías clave: factores sociodemográficos, académicos, psicosociales y biológicos. Cada una de estas categorías juega un papel trascendente en la experiencia de la depresión entre los estudiantes, revelando la necesidad de un enfoque integral para abordar y mitigar sus efectos en esta población vulnerable.

2.3.1 Factores sociodemográficos

Los factores sociodemográficos juegan un papel crucial en la vulnerabilidad a la depresión entre los estudiantes universitarios. En primer lugar, la edad es un factor determinante, dado que los años universitarios suelen ser una etapa de transición significativa, cargada de cambios hormonales y sociales. Estos cambios pueden amplificar la vulnerabilidad a la depresión, especialmente durante la adolescencia y la adultez temprana, cuando los individuos están desarrollando su identidad y enfrentando nuevas responsabilidades académicas y personales. La presión por el rendimiento académico, la independencia y la adaptación a un entorno social y académico nuevo pueden contribuir significativamente al riesgo de experimentar síntomas depresivos (Muñoz-Alonso *et al.*, 2023).

Además, Santacruz-Ortega *et al.* (2023) señalan que el género también influye en la prevalencia de la depresión considerada en los discentes de la uni-

versidad. Las investigaciones muestran que las mujeres tienen una mayor incidencia de depresión en comparación con los hombres. Esta diferencia puede ser atribuida a una combinación de factores biológicos, como las fluctuaciones hormonales, y factores sociales y culturales, como las expectativas de género y el rol social que se espera de las mujeres. Las mujeres, a menudo, enfrentan una presión adicional para cumplir con múltiples roles, lo que puede exacerbar el estrés y aumentar la predisposición a la depresión.

Otro aspecto relevante es el origen étnico de los estudiantes, que puede influir en las tasas de depresión debido a la experiencia de discriminación, el estrés asociado con la adaptación a una nueva cultura y las barreras en el acceso a servicios de salud mental. Los estudiantes de grupos étnicos minoritarios pueden enfrentar desafíos adicionales, como la exclusión social y la falta de apoyo culturalmente adecuado, lo que puede aumentar su riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Finalmente, el estado socioeconómico también juega un papel importante. Las dificultades económicas y la desigualdad social pueden generar estrés crónico y limitar el acceso a recursos y oportunidades, exacerbando así el riesgo de depresión entre los estudiantes universitarios. La falta de recursos financieros puede afectar la capacidad de los estudiantes para acceder a servicios de salud mental y otros apoyos necesarios para su bienestar (Sánchez-Villena & Ventura-León, 2024).

En síntesis, los factores sociodemográficos tienen un impacto profundo en la salud mental de los discentes universitarios y contribuyen significativamente al riesgo de depresión. La edad, el género, el origen étnico y el estado socioeconómico influyen en la forma en que los individuos enfrentan el estrés y las presiones asociadas con la vida universitaria. Asimismo, la transición a la vida universitaria, junto con las expectativas y las realidades sociales y económicas, puede aumentar la vulnerabilidad a la depresión. Por tanto, reconocer y abordar estos factores es esencial para desarrollar intervenciones y apoyos efectivos que promuevan la salud mental y el bienestar de los estudiantes, garantizando que reciban la ayuda necesaria para superar los desafíos únicos que enfrentan en esta etapa crucial de sus vidas.

2.3.2 Factores académicos

Los factores académicos son esenciales en la salud mental de los estudiantes universitarios, siendo la carga académica uno de los centrales contribuyentes al estrés y la ansiedad. La presión por cumplir con múltiples tareas y plazos ajustados puede ser abrumadora, especialmente cuando se combinan con la necesidad de equilibrar otras responsabilidades personales y sociales. Esta sobrecarga no solo incrementa el riesgo de agotamiento mental, sino que también puede llevar a la depresión, al generar un sentimiento constante de incapacidad para cumplir con las expectativas. Además, la falta de tiempo para actividades recreativas y de autocuidado acentúa aún más el impacto negativo de una carga académica excesiva (Zelaya & Leiva, 2023).

Asimismo, López *et al.* (2023) detallan que el rendimiento académico también juega un papel importante en la salud mental de los alumnos. Los estudiantes que enfrentan dificultades en sus estudios suelen experimentar sentimientos de fracaso y baja autoestima, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos depresivos. Por otro lado, aquellos que mantienen un rendimiento muy alto pueden sentirse presionados a continuar alcanzando niveles de excelencia, lo que puede generar una constante ansiedad y miedo al fracaso. Este tipo de presión interna y externa puede llevar a una sobrecarga emocional que, en última instancia, afecta la estabilidad mental y emocional del estudiante.

Por otro lado, Basauri (2023) sostiene que las expectativas académicas, tanto las autoimpuestas como las de terceros, son otro factor significativo que influye en la salud mental. La presión por cumplir con metas elevadas, ya sea por parte de familiares, profesores o uno mismo, puede causar un estrés considerable, especialmente cuando estas expectativas parecen inalcanzables. A esto se suma un clima académico competitivo y a menudo poco solidario, donde la falta de apoyo y la constante comparación con otros pueden agravar el riesgo de depresión. Un entorno educativo que prioriza el éxito individual sobre la colaboración y el apoyo mutuo puede intensificar el aislamiento y la sensación

de insuficiencia, exacerbando aún más los problemas de salud mental en los estudiantes.

En conclusión, los factores académicos, como la carga de trabajo excesiva, el rendimiento y las expectativas elevadas, junto con un entorno competitivo y carente de apoyo, son esenciales en la salud mental de los estudiantes universitarios. La interacción de estos elementos puede crear un entorno estresante que, si no se maneja adecuadamente, contribuye significativamente a la aparición y agravamiento de la depresión. Abordar estos problemas requiere una atención integral, que incluya tanto la implementación de estrategias de apoyo académico como la promoción de un clima universitario que valore la colaboración y el bienestar emocional. Por consiguiente, identificar y mitigar los efectos de estos factores puede ser clave para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, favoreciendo su salud mental y emocional a largo plazo.

2.3.3 Factores psicosociales

Los factores psicosociales participan esencialmente en el desarrollo de la depresión en discentes universitarios, con el estrés como uno de los principales responsables. El estrés puede derivarse de diversas áreas, incluyendo la presión académica, las preocupaciones financieras y las exigencias sociales. Estos factores estresantes no solo agotan los recursos emocionales y físicos de los estudiantes, sino que también crean un entorno en el que la capacidad para afrontar desafíos se ve significativamente reducida. Además, el estrés prolongado puede llevar a la acumulación de síntomas depresivos, afectando negativamente tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico (De Souza-Martins & Figueroa-Ángel, 2023).

De igual manera, Rabanal-León *et al.* (2023) determinan que la soledad se posiciona como otro factor psicosocial que contribuye de modo significativo a la depresión en este contexto. Sentirse aislado o desconectado de los demás

puede intensificar la percepción de vacío y desesperanza, exacerbando el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo. La falta de conexiones sociales significativas y de una red de apoyo puede hacer que los estudiantes se enfrenten a sus problemas emocionales en soledad, lo que dificulta la superación de la depresión y puede llevar a un ciclo de aislamiento creciente.

Avilés *et al.* (2023) indican que las relaciones interpersonales y el apoyo social son igualmente fundamentales en la prevención y manejo de la depresión. Los conflictos familiares, problemas de pareja y dificultades para formar relaciones satisfactorias pueden incrementar la vulnerabilidad a la depresión. Asimismo, la ausencia de apoyo social, tanto de amigos como de familiares, puede agravar los sentimientos de soledad y desesperanza. Eventos de vida estresantes, como la pérdida de un ser querido o problemas legales, también pueden actuar como desencadenantes de episodios depresivos. En conjunto, estos factores psicosociales crean un entorno propenso a la depresión, subrayando la necesidad de estrategias de apoyo y recursos para ayudar a los estudiantes a manejar sus desafíos emocionales.

A modo de conclusión, los factores psicosociales se involucran en la vulnerabilidad de los discentes universitarios a la depresión. El estrés acumulado, la soledad, las dificultades en las relaciones interpersonales y la falta de apoyo social pueden converger para crear un ambiente propenso a los trastornos del estado de ánimo. Estos factores no solo afectan el bienestar emocional y la capacidad para manejar los desafíos académicos y personales, sino que también pueden tener un impacto duradero en la salud mental de los estudiantes. Por ende, la identificación de estos aspectos es esencial en el fomento de estrategias efectivas de prevención y apoyo y, a su vez, se puede mitigar el riesgo de depresión y promover un entorno universitario más saludable y solidario.

2.3.4 Factores biológicos

Para Romero (2024), en la predisposición y el desarrollo de la depresión, los factores biológicos tienen un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes universitarios. La genética juega un papel importante en la susceptibilidad a la depresión, ya que los estudios han demostrado que los antecedentes de trastornos depresivos en la familia aumentan el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Según este vínculo genético, algunas personas pueden tener una predisposición heredada que, cuando se combina con otros factores, puede provocar episodios depresivos. No obstante, la influencia genética es solo una faceta del problema, ya que la depresión es el resultado de una compleja combinación de factores ambientales y genes.

Otro factor biológico importante en la depresión son los trastornos del sueño, además de la genética. El estado de ánimo y la salud mental en general pueden verse negativamente afectados por problemas como el insomnio, que dificulta el descanso adecuado, o la hipersomnia, que provoca un exceso de sueño. Además de ser síntomas comunes de la depresión, estos trastornos del sueño pueden ser la causa de esta enfermedad, lo que genera un ciclo inestable que intensifica los síntomas depresivos. La falta de sueño adecuado puede empeorar las dificultades para manejar el estrés académico y personal, y afecta la regulación emocional (Pacccha-Tene & Torres-Jerves, 2024).

De igual modo, Gordillo (2024) puntualiza que el estado de ánimo también depende de la nutrición; es decir, la salud mental puede verse afectada negativamente por una dieta desequilibrada, rica en alimentos procesados y carente de nutrientes esenciales. En este sentido, cambios en el estado de ánimo y una mayor probabilidad de desarrollar trastornos depresivos se han relacionado con deficiencias nutricionales, como la falta de vitaminas y minerales esenciales. Además, el estado de ánimo y la vulnerabilidad a la depresión pueden verse afectados por los cambios hormonales, especialmente en las mujeres. Las alteraciones hormonales asociadas con el ciclo menstrual, el embarazo o la

menopausia pueden tener un impacto significativo en el equilibrio emocional, aumentando la propensión a la depresión.

En conclusión, los factores biológicos son fundamentales en la comprensión de la depresión, mostrando cómo la interacción entre la genética, los trastornos del sueño, la nutrición y los cambios hormonales puede contribuir al desarrollo y la exacerbación de este trastorno. La influencia genética establece una predisposición que puede ser activada por desequilibrios hormonales o deficiencias nutricionales, mientras que los problemas del sueño pueden tanto reflejar como intensificar los síntomas depresivos. Por lo tanto, abordar la depresión de manera efectiva requiere una visión holística que integre estos aspectos biológicos, considerando cómo cada uno puede impactar y entrelazarse con los demás. Establecer la complejidad de estos factores no solo facilita una mejor comprensión de la depresión, sino que también guía la implementación de estrategias de tratamiento más personalizadas y eficaces.

2.4 Modelos teóricos de la depresión

De acuerdo con Eche & Guzmán (2024), la depresión es un trastorno complejo que ha sido estudiado desde diversas perspectivas teóricas, cada una aportando una comprensión única de sus causas y manifestaciones. Entre los modelos más influyentes se encuentran los modelos cognitivos, como los propuestos por Aaron Beck y Martin Seligman, que destacan la importancia de los patrones de pensamiento negativos y las expectativas pesimistas en el desarrollo de la depresión. Por otro lado, los modelos biopsicosociales ofrecen una visión más integrada, considerando cómo los factores biológicos, psicológicos y sociales interactúan para influir en la salud mental. Además, otros modelos significantes, como los modelos psicodinámicos, interpersonales y conductuales, aportan perspectivas adicionales sobre de qué manera los conflictos inconscientes o los desequilibrios neuroquímicos pueden contribuir al trastorno. En conjunto, estos enfoques proporcionan una visión amplia y matizada de la depresión, ayudando a desarrollar estrategias de intervención más efectivas.

2.4.1 Modelos cognitivos (Beck, Seligman)

Según Meleaca (2023), los modelos cognitivos ofrecen una perspectiva fascinante sobre la depresión al centrarse en el papel fundamental que juegan los pensamientos y creencias. En lugar de ver la depresión solo como un trastorno emocional o biológico, estos modelos sugieren que los patrones de pensamiento negativos y las creencias sobre uno mismo y el mundo pueden contribuir significativamente a su desarrollo y mantenimiento. Aaron Beck, por ejemplo, propuso que las personas con depresión tienden a tener una visión negativa de sí mismas, del mundo y del futuro, lo que perpetúa su estado de ánimo deprimido. Por otro lado, Martin Seligman introdujo el concepto de “pesimismo aprendido”, en el que la creencia en la impotencia personal frente a las adversidades puede aumentar la vulnerabilidad a la depresión. Estos enfoques no extienden únicamente la comprensión del trastorno, sino que también abren la puerta a terapias centradas en cambiar estos patrones de pensamiento para mejorar la salud mental.

Para empezar, Aaron Beck, uno de los pioneros en la psicología cognitiva, revolucionó la comprensión de la depresión con su modelo innovador. Beck postuló que la depresión surge de patrones de pensamiento distorsionados y negativos, los cuales él denominó “tríada cognitiva”. Según esta teoría, las personas deprimidas tienden a interpretar los eventos de manera negativa, se enfocan en los aspectos más sombríos de sus experiencias y generalizan estos pensamientos a otras áreas de su vida. Por ejemplo, una persona que experimenta un pequeño contratiempo puede concluir que su vida en general es un fracaso, un fenómeno conocido como pensamiento catastrófico. Esta tendencia a ver la vida a través de una lente pesimista perpetúa el estado de ánimo depresivo y mantiene la enfermedad (Valdés, 2023).

Asimismo, Araujo & Velandia (2024) indican que el modelo de Beck no solo identifica cómo los pensamientos negativos afectan el estado emocional, sino también cómo estos patrones cognitivos pueden ser modificados a través

de la terapia. La terapia cognitivo-conductual, basada en estos principios, se enfoca en ayudar a las personas a reconocer y cambiar estos patrones de pensamiento destructivos. A través de técnicas como la reestructuración cognitiva, los pacientes aprenden a desafiar y reformular sus pensamientos negativos, lo que puede llevar a una mejora significativa en su estado de ánimo y en su calidad de vida. Beck demostró que al abordar y alterar estos pensamientos disfuncionales, es posible tratar eficazmente la depresión y reducir su impacto en la vida de las personas.

Finalmente, Martin Seligman, conocido por su teoría de la indefensión aprendida, ofrece una perspectiva reveladora sobre cómo la depresión puede desarrollarse a partir de experiencias de impotencia. Seligman postuló que cuando las personas enfrentan situaciones negativas repetidamente sin poder cambiar el resultado, desarrollan una percepción de indefensión, creyendo que sus acciones no tienen impacto en sus circunstancias. Este sentimiento de falta de control sobre los eventos negativos se convierte en un patrón mental que se generaliza a otras áreas de la vida. En lugar de intentar cambiar sus circunstancias, las personas pueden resignarse a su situación, lo que alimenta la pasividad y contribuye al desarrollo y mantenimiento de la depresión (Meleaca, 2023).

Aunado a ello, la teoría de Seligman ha tenido un impacto significativo en la psicología, especialmente en el entendimiento de cómo las creencias y actitudes frente a la adversidad influyen en el estado emocional. Según este modelo, la sensación de indefensión aprendida no solo se manifiesta en la depresión, sino que también puede ser abordada y modificada a través de la terapia. Intervenciones como la terapia cognitivo-conductual pueden ayudar a las personas a desafiar y cambiar sus creencias sobre la capacidad de controlar los eventos en sus vidas, promoviendo una actitud más activa y optimista. Al empoderar a los individuos para que reconozcan su influencia en los resultados de sus vidas, se puede reducir la sensación de impotencia y mejorar su bienestar emocional (Valdés, 2023).

En última instancia, los modelos teóricos de la depresión propuestos por Beck y Seligman ofrecen perspectivas complementarias sobre cómo se desarrolla y perpetúa este trastorno. Beck expone cómo los patrones de pensamiento negativo y distorsionado pueden arrastrar a las personas a un ciclo de desesperanza y malestar, mientras que Seligman ilustra cómo una sensación aprendida de indefensión puede paralizar a los individuos y mantenerlos atrapados en un estado de resignación. Juntos, estos modelos destacan la complejidad de la depresión, abriendo puertas a estrategias de intervención que no solo abordan los síntomas visibles, sino que también desafían las creencias y actitudes subyacentes que perpetúan el sufrimiento. Entender estas teorías invita a considerar un enfoque más matizado y multidimensional en el tratamiento de la depresión, centrado tanto en la reestructuración cognitiva como en la restauración del sentido de control personal.

2.4.2 Modelos biopsicosociales

Los modelos biopsicosociales ofrecen una visión integral de la depresión al considerar la interacción dinámica entre factores biológicos, psicológicos y sociales. En el ámbito biológico, se reconoce la influencia de la genética, los desequilibrios en neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, y las alteraciones hormonales en la predisposición a la depresión. Estos elementos no actúan de forma aislada, sino que se entrelazan con factores psicológicos, como los patrones de pensamiento, las creencias y las emociones, que pueden amplificar o mitigar la vulnerabilidad a la enfermedad. De este modo, el modelo biopsicosocial sugiere que la depresión resulta de una compleja red de influencias interdependientes que van más allá de una causa única (Palomino, 2024).

Los procesos emocionales y cognitivos son esenciales para el desarrollo de la depresión, según la psicología. Con el tiempo, los patrones de pensamien-

to negativo, como los que se encuentran en los modelos de Beck, interactúan con las emociones y las conductas, generando un ciclo de malestar y desesperanza. Se destaca la importancia de intervenciones que aborden tanto las respuestas emocionales como los pensamientos disfuncionales, ya que la forma en que las personas interpretan sus experiencias y manejan sus emociones influye significativamente en su vulnerabilidad a la depresión (Žutić, 2023).

Además, Merino (2023) señala que el entorno social y las relaciones interpersonales también son componentes esenciales en el modelo biopsicosocial. Factores como el aislamiento social, la falta de apoyo y los eventos de vida estresantes, como pérdidas o conflictos, pueden desencadenar o agravar la depresión. Este enfoque reconoce que las circunstancias externas y el contexto social influyen significativamente en la salud mental, subrayando la necesidad de un enfoque multidimensional en el tratamiento que no solo se centre en los aspectos biológicos y psicológicos, sino también en mejorar el bienestar social y las relaciones interpersonales. Así, el modelo biopsicosocial proporciona una visión holística que integra diversos factores para una comprensión más completa de la depresión y su manejo.

Por tanto, el modelo biopsicosocial brinda una visión rica y matizada de la depresión, reconociendo que este trastorno es el resultado de una intrincada interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Al integrar estas dimensiones, se comprende mejor cómo la predisposición genética, los patrones de pensamiento y el entorno social se entrelazan para influir en la salud mental. Este enfoque no solo amplía la comprensión de la depresión, sino que también resalta la importancia de abordar el tratamiento desde múltiples frentes. Al considerar cómo estos factores interactúan, se pueden desarrollar estrategias más efectivas y personalizadas para el manejo y la prevención de la depresión, promoviendo un enfoque integral que apoya a las personas en todos los aspectos de su vida.

2.4.3 Otros modelos significantes

Para comprender la complejidad de la depresión, es fundamental explorar los diversos modelos teóricos que ofrecen perspectivas únicas sobre su origen y mantenimiento. Además de los modelos cognitivos y biopsicosociales, existen otros enfoques significativos que enriquecen la comprensión de este trastorno. De acuerdo con Vásquez-Marfil & Vázquez-Vargas (2024), el modelo psicodinámico examina cómo los conflictos inconscientes y las experiencias tempranas pueden dar lugar a la depresión, mientras que el modelo interpersonal destaca el impacto de las relaciones y el apoyo social en el desarrollo del trastorno. Por otro lado, el modelo conductual se enfoca en cómo los patrones de conducta y el refuerzo afectan la depresión. Cada uno de estos modelos ofrece una visión particular que ayuda a desentrañar los complejos mecanismos detrás de la depresión, proporcionando herramientas valiosas para su tratamiento y manejo (Alpaca & Polo, 2023).

En primer lugar, el modelo psicodinámico, basado en las ideas de Sigmund Freud y sus seguidores, explora cómo los conflictos inconscientes y las experiencias tempranas influyen en la depresión. Según esta perspectiva, la depresión puede surgir como una manifestación de ira reprimida o de dolor emocional no resuelto. Las experiencias y traumas de la infancia, como la relación con los padres o eventos significativos durante el desarrollo, se internalizan y afectan el estado emocional del individuo. En este enfoque, la depresión no solo se ve como un trastorno del ánimo, sino como una forma compleja de lidiar con conflictos internos profundos y sentimientos de culpa o tristeza que se han acumulado a lo largo del tiempo. Así, el tratamiento se enfoca en explorar y resolver estos conflictos inconscientes para aliviar los síntomas depresivos (Narváez *et al.*, 2023).

De manera consecutiva, Gutiérrez (2023) expone sobre el modelo interpersonal, el cual se centra en cómo las relaciones y las interacciones sociales afectan el desarrollo y la persistencia de la depresión. Según esta perspectiva,

las dificultades en las relaciones personales, como la pérdida de un ser querido, la soledad o los conflictos interpersonales, pueden ser factores determinantes en la aparición y mantenimiento de la depresión. Este modelo sostiene que los problemas interpersonales generan una falta de apoyo social y una disminución en el sentido de conexión, lo que puede exacerbar los síntomas depresivos. El enfoque terapéutico en este modelo busca mejorar las habilidades interpersonales y resolver conflictos en las relaciones para reducir el riesgo de depresión y mejorar el bienestar general.

En último lugar, se puntualiza que el modelo conductual se enfoca en cómo los patrones de refuerzo y castigo influyen en la depresión. Este modelo sostiene que la depresión puede ser mantenida o exacerbada por la disminución de las actividades placenteras y el aumento de las conductas evitativas. Cuando las personas se alejan de las actividades que antes disfrutaban y evitan situaciones que les resultan estresantes, pueden experimentar una reducción en las recompensas positivas que reciben, lo que a su vez perpetúa el estado de ánimo depresivo. El tratamiento conductual se centra en reintroducir gradualmente actividades gratificantes y en modificar comportamientos disfuncionales, con el objetivo de romper el ciclo de evitación y restaurar el equilibrio emocional (Alpaca & Polo, 2023).

A modo de cierre, cada uno de estos modelos significativos ofrece una perspectiva distinta pero complementaria sobre la depresión, enriqueciendo el entendimiento del trastorno. El modelo psicodinámico, al centrarse en los conflictos inconscientes y las experiencias tempranas, destaca cómo los procesos internos pueden influir en el desarrollo de la depresión. En contraste, el modelo interpersonal pone de relieve la importancia de las relaciones sociales y el entorno en la aparición y persistencia del trastorno. Finalmente, el modelo conductual recuerda cómo los patrones de conducta y la dinámica de refuerzos y castigos pueden perpetuar la depresión. Juntos, estos enfoques proporcionan un panorama más completo y multifacético que facilita una intervención más integral y efectiva para quienes sufren de este complejo trastorno.

CAPÍTULO III

FUNDAMENTOS SOBRE EL BIENESTAR ESTUDIANTIL EN LA UNIVERSIDAD

De acuerdo con Montalván-Espinoza *et al.* (2023), el bienestar estudiantil en la universidad se erige como un aspecto fundamental para garantizar una experiencia académica exitosa y enriquecedora. Este concepto se refiere a un estado integral de bienestar físico, mental y social que permite a los estudiantes no solo superar los desafíos académicos, sino también prosperar en su vida personal y profesional. Definir el bienestar estudiantil implica reconocer la interacción entre diversos factores que afectan la calidad de vida de los alumnos, incluyendo su salud física, estado emocional, relaciones sociales y desarrollo personal.

Por otra parte, la calidad de vida es la percepción que tiene una persona sobre su lugar en la vida, en el contexto de su cultura y sistema de valores, en relación con sus objetivos, expectativas y preocupaciones. Esta percepción está íntimamente relacionada con las dimensiones del bienestar estudiantil, que abarcan el bienestar físico, psicológico, social y académico. Cada una de estas dimensiones contribuye a la experiencia general del estudiante y, a su vez, a su percepción de calidad de vida (Zarsosa *et al.*, 2024).

Según Vergara-Darré (2023), la relación entre el bienestar estudiantil y la salud mental es crucial, dado que un entorno que promueve el bienestar gene-

ral tiende a mejorar la salud mental, facilitando la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés, mantener una actitud positiva y establecer relaciones saludables. De igual manera, una buena salud mental refuerza el bienestar estudiantil, creando un ciclo virtuoso que beneficia tanto el rendimiento académico como la satisfacción general con la vida universitaria. Al abordar estos aspectos interrelacionados, se favorece un entorno educativo que no solo optimiza el desempeño académico, sino que también contribuye a una experiencia universitaria más equilibrada y satisfactoria.

En síntesis, los fundamentos sobre el bienestar estudiantil en la universidad subrayan la importancia de un enfoque integral que considere tanto el bienestar físico y mental como la calidad de vida en su totalidad. Al integrar las dimensiones del bienestar estudiantil con los conceptos de calidad de vida, se puede lograr una comprensión más profunda de cómo factores como la salud física, emocional y social, así como el entorno académico y personal, influyen en la experiencia universitaria. La interrelación entre estos elementos destaca la necesidad de promover un ambiente educativo que favorezca la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, fomentar una cultura de apoyo y cuidado dentro de la universidad no solo optimiza el rendimiento académico, sino que también contribuye a una vida universitaria más plena y satisfactoria, preparando a los estudiantes para enfrentar con éxito tanto los desafíos académicos como los personales.

3.1 Definición del bienestar estudiantil

El bienestar estudiantil se refiere a un estado integral que abarca el bienestar físico, mental y social de los estudiantes, el cual sobrepasa la mera ausencia de enfermedades (Antúnez *et al.*, 2023). Este concepto incluye aspectos como la salud emocional, la estabilidad académica y el entorno social, todos ellos determinantes clave para garantizar una experiencia educativa positiva y productiva. Al abordar el bienestar estudiantil, se reconocen las diversas di-

mensiones que afectan el desarrollo personal y académico de los estudiantes, desde una adecuada alimentación y descanso hasta el manejo efectivo del estrés y la construcción de relaciones sociales saludables.

Asimismo, promover el bienestar estudiantil implica crear un ambiente educativo que favorezca tanto el desarrollo académico como el personal. Esto incluye el acceso a servicios de salud mental, programas de apoyo académico, actividades extracurriculares y un entorno seguro e inclusivo. En este sentido, las instituciones educativas juegan un papel fundamental al implementar políticas y programas que atiendan las necesidades de sus estudiantes, facilitando así su crecimiento integral y su capacidad para enfrentar los desafíos académicos y personales (Montalván-Espinoza *et al.*, 2023).

Ahora bien, Juanes & Quespaz (2023) sostienen que el bienestar estudiantil brinda una diversa gama de beneficios. Así, se resalta su relación con el rendimiento académico. Los estudiantes que gozan de buena salud física y mental tienen mayor capacidad para concentrarse, participar activamente en clase y manejar el estrés académico. La reducción de la ansiedad y el apoyo emocional contribuyen a que los estudiantes se sientan más seguros y motivados, lo que se traduce en mejores calificaciones y un mayor compromiso con sus estudios.

Por otro lado, Bastidas-Sánchez *et al.* (2023) indican que el bienestar estudiantil también se direcciona fuera de lo académico, dado que fomenta el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas esenciales para la vida. La interacción con sus compañeros, la participación en actividades extracurriculares y el acceso a recursos de apoyo emocional contribuyen al crecimiento personal y profesional de los estudiantes. Este desarrollo integral prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo real, fortaleciendo su capacidad de tomar decisiones y resolver problemas.

De igual manera, al abordar de manera proactiva las necesidades físicas y mentales de los estudiantes, se pueden prevenir problemas de salud tanto a

corto como a largo plazo. Programas de bienestar que promuevan la actividad física, una alimentación saludable y el manejo del estrés pueden reducir la incidencia de enfermedades crónicas y trastornos emocionales. Además, un enfoque preventivo en la salud mental ayuda a identificar y tratar problemas antes de que se agraven, mejorando la calidad de vida de los estudiantes (Antúñez *et al.*, 2023).

Por consiguiente, Montalván-Espinoza *et al.* (2023) puntualizan que un entorno educativo que prioriza el bienestar estudiantil fomenta un ambiente de respeto, inclusión y colaboración. En este sentido, cuando los estudiantes se sienten valorados y apoyados, son más propensos a participar activamente en su comunidad educativa. Esto no solo mejora la dinámica dentro del aula, sino que también promueve relaciones saludables entre estudiantes y profesores, lo que en última instancia contribuye a un aprendizaje más efectivo y satisfactorio para todos.

Aunado a ello, se debe mencionar que el bienestar estudiantil está influenciado por una serie de factores interrelacionados que pueden afectar tanto su experiencia académica como su calidad de vida en general. En primer lugar, los factores personales, como la personalidad y la resiliencia, juegan un papel crucial en cómo los estudiantes manejan el estrés y los desafíos diarios. Un historial familiar de salud mental también puede influir en su bienestar, predisponiéndolos a posibles problemas emocionales. A esto se suman los factores académicos, donde la carga de trabajo y las expectativas pueden ser fuentes de presión. Un clima de aprendizaje positivo, donde los estudiantes se sientan apoyados y motivados, es fundamental para contrarrestar estas tensiones. Además, las relaciones interpersonales y el apoyo social, tanto dentro como fuera del ámbito educativo, son esenciales para el bienestar, ya que brindan un sentido de pertenencia y seguridad emocional. La participación en actividades extracurriculares también contribuye al desarrollo de habilidades sociales y al fortalecimiento del bienestar (Bastidas-Sánchez *et al.*, 2023).

Por otra parte, Juanes & Quespaz (2023) determinan que, para promover el bienestar estudiantil, las instituciones educativas deben adoptar un enfoque integral que abarque diferentes estrategias. Así, implementar programas de salud mental, como servicios de consejería y apoyo psicológico, es crucial para atender las necesidades emocionales de los estudiantes. Asimismo, actividades que promuevan la salud física, como el fomento de la actividad física y una nutrición saludable, son vitales para equilibrar el cuerpo y la mente. La creación de comunidades de apoyo, donde los estudiantes se sientan valorados y escuchados, contribuye significativamente a su bienestar. Además, la formación de tutores y mentores que ofrezcan un acompañamiento personalizado puede marcar la diferencia en la experiencia educativa de los estudiantes. Finalmente, la evaluación constante del bienestar estudiantil a través de encuestas y otros instrumentos permite a las instituciones ajustar sus programas y políticas para responder eficazmente a las necesidades cambiantes de sus alumnos.

En resumen, el bienestar estudiantil es un componente esencial para el éxito académico y personal de los estudiantes, pues abarca aspectos físicos, mentales y sociales que influyen directamente en su calidad de vida durante los años de formación. Desde factores personales y académicos hasta sociales y ambientales, todos cumplen un rol crucial en la experiencia educativa. Las instituciones tienen la responsabilidad de implementar estrategias integrales que promuevan el bienestar, como programas de salud mental, actividades de promoción de la salud y la creación de comunidades de apoyo. Solo a través de un enfoque holístico y proactivo se puede garantizar que los estudiantes no solo alcancen sus metas académicas, sino que también se desarrollen como individuos completos, capaces de enfrentar los desafíos del futuro con resiliencia y confianza.

3.2 Concepto de calidad de vida

Según Santamaría-Puente *et al.* (2024), la calidad de vida es un concepto que abarca múltiples dimensiones y es profundamente subjetivo, ya que se relaciona con la percepción individual de bienestar en el contexto de la cultura y los valores de una persona. Esta percepción se construye en función de sus objetivos personales, expectativas y preocupaciones. Por tanto, la calidad de vida no se limita solo a la ausencia de enfermedades o problemas físicos, sino que también incluye el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y la satisfacción en diversos aspectos de la vida cotidiana. En este sentido, la calidad de vida es una evaluación integral de cómo una persona experimenta su existencia en función de sus circunstancias y de su entorno.

Conforme con De los Ríos & Chávez (2024), varios factores pueden influir en la calidad de vida, comenzando con los aspectos socioeconómicos. El nivel de ingresos, el acceso a la educación, el empleo y las condiciones de vivienda son determinantes clave. Además, los factores culturales, como los valores, las creencias y las costumbres, juegan un papel esencial, ya que moldean las expectativas y normas que guían la vida de las personas. En el plano ambiental, la calidad de vida puede verse afectada por la contaminación, el ruido y la disponibilidad de espacios verdes que promuevan el bienestar físico y mental. Asimismo, el entorno político y los derechos humanos son fundamentales, pues la estabilidad política y el respeto a las libertades individuales contribuyen a una sensación de seguridad y satisfacción en la vida diaria.

Finalmente, los factores personales también desempeñan un rol crucial en la calidad de vida. La salud, la edad, el género y la personalidad influyen en cómo cada individuo enfrenta los desafíos y aprovecha las oportunidades en su vida. La salud física y mental es especialmente relevante, ya que una buena condición en ambos aspectos permite disfrutar de las experiencias cotidianas y alcanzar metas personales. En resumen, la calidad de vida es un concepto com-

plejo que depende de la interacción entre diversos factores y es fundamental para la realización personal y el bienestar general (Hernández & Rivero, 2023).

De igual modo, Jurado *et al.* (2023) indican que la calidad de vida es esencial en múltiples esferas, ya que actúa como un indicador del bienestar global de una población. En el ámbito de la salud, por ejemplo, no solo se enfoca en la prevención y tratamiento de enfermedades, sino también en promover un estado de bienestar integral que abarque aspectos físicos, mentales y sociales. Este enfoque holístico permite a los individuos disfrutar de una vida más plena, lo que, a su vez, se refleja en una mayor productividad y satisfacción personal. En el contexto económico, la calidad de vida está directamente relacionada con la capacidad de acceso a recursos básicos, como una vivienda digna, educación de calidad y empleo estable, lo que contribuye a la reducción de desigualdades y fomenta un crecimiento económico más inclusivo.

En el ámbito del desarrollo social y político, la calidad de vida se convierte en un objetivo central, ya que refleja el grado de equidad y justicia social en una sociedad. La implementación de políticas públicas que promuevan el bienestar de la población, como el acceso universal a servicios de salud y educación, la protección de los derechos humanos y la garantía de un medioambiente saludable, son fundamentales para mejorar la calidad de vida. Además, en un mundo globalizado, donde las expectativas y normas sociales están en constante cambio, la calidad de vida se vuelve una medida crucial para evaluar el progreso de las sociedades. En resumen, mejorar este aspecto no solo es vital para el bienestar individual, sino también para el desarrollo sostenible y equitativo de las comunidades a nivel global (Zúñiga & Martínez, 2024).

En conclusión, la calidad de vida se erige como un concepto integral que abarca una amplia variedad de factores que influyen en el bienestar de los individuos y las sociedades. Desde la salud física y mental, hasta la estabilidad económica y la equidad social, cada aspecto contribuye a una percepción más

completa y positiva de la vida. Mejorar la calidad de vida es un desafío multidimensional que requiere la colaboración de diversos sectores, incluyendo la política, la economía, la educación y el medioambiente. Las políticas públicas, en particular, juegan un papel crucial en la creación de condiciones que permitan a las personas alcanzar su máximo potencial en un entorno justo y sostenible. Además, en un mundo cada vez más interconectado, es fundamental que la calidad de vida sea vista como un objetivo prioritario, no solo a nivel local o nacional, sino también global, ya que el bienestar de una población tiene un impacto directo en la prosperidad y estabilidad de toda la humanidad. Así, la mejora continua de la calidad de vida debe ser un compromiso compartido, guiado por la comprensión de que el bienestar de cada individuo es esencial para el progreso colectivo.

3.3 Dimensiones del bienestar estudiantil

Según Antúnez *et al.* (2023), el bienestar estudiantil es un concepto multidimensional que abarca diversas áreas interconectadas de la vida de los estudiantes, cada una de las cuales desempeña un papel crucial en su desarrollo integral. Las dimensiones del bienestar físico, psicológico, social y académico son fundamentales para asegurar que los estudiantes no solo alcancen el éxito en sus estudios, sino que también disfruten de una vida equilibrada y satisfactoria durante sus años de formación. Estas dimensiones se influyen mutuamente y requieren una atención equilibrada, ya que descuidar una de ellas puede afectar negativamente a las demás. Por ejemplo, un estudiante con buena salud física, pero sin apoyo social o con dificultades académicas, puede experimentar altos niveles de estrés que comprometan su bienestar general. Por lo tanto, es esencial que las instituciones educativas adopten un enfoque holístico, que no solo se centre en el rendimiento académico, sino también en la promoción de la salud física y mental, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la creación de un entorno de aprendizaje positivo y motivador.

En primer lugar, Rodríguez-Pedraza (2024) enfatiza que el bienestar psicológico es otra dimensión clave que impacta profundamente en la vida de los estudiantes. La capacidad de manejar el estrés, la autoestima y la satisfacción con la vida son componentes esenciales para que los estudiantes puedan enfrentar las presiones académicas y sociales. Un adecuado bienestar psicológico no solo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye a una vida más equilibrada y plena. En este sentido, el acceso a recursos de apoyo emocional y psicológico dentro de las instituciones educativas es vital para prevenir problemas como la ansiedad y la depresión, que pueden afectar gravemente el desarrollo personal y académico.

El bienestar social, por otra parte, se refiere a la calidad de las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia que los estudiantes experimentan en su entorno. Tener una red de apoyo sólida, tanto entre compañeros como con profesores, puede marcar una gran diferencia en la experiencia educativa. El desarrollo de habilidades sociales, la participación en actividades extracurriculares y la creación de espacios inclusivos donde los estudiantes se sientan valorados y respetados son fundamentales para fomentar un ambiente social positivo. Este tipo de entorno no solo mejora el bienestar general de los estudiantes, sino que también facilita su integración y éxito académico (Delgado & Orrala, 2024).

Finalmente, Maldonado *et al.* (2023) señalan que el bienestar académico está directamente relacionado con el desempeño y la satisfacción que los estudiantes experimentan en su trayectoria educativa. Esta dimensión abarca la motivación para aprender, el manejo de la carga académica y la adquisición de habilidades que serán útiles en el futuro profesional. Un entorno académico que apoye el aprendizaje autónomo, promueva la creatividad y ofrezca recursos para superar dificultades contribuye de manera significativa al bienestar académico. Además, la orientación adecuada y el reconocimiento de los logros académicos son elementos clave para mantener a los estudiantes motivados y comprometidos con su educación.

En última instancia, las dimensiones del bienestar estudiantil son pilares fundamentales que deben ser abordados de manera integral para garantizar que los estudiantes no solo se formen académicamente, sino que también desarrollen las competencias necesarias para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y equilibrio. El bienestar físico, psicológico, social y académico, aunque distintos, están profundamente interconectados y se refuerzan entre sí. Por ejemplo, un ambiente académico saludable puede reducir el estrés y, al mismo tiempo, fomentar una mejor salud física y relaciones interpersonales más sólidas. Del mismo modo, el bienestar psicológico puede potenciar el rendimiento académico y facilitar una integración social más efectiva. Así, las instituciones educativas deben comprometerse a crear estrategias que aborden cada una de estas dimensiones, promoviendo programas y políticas que favorezcan un entorno inclusivo, saludable y estimulante. Al hacerlo, no solo se contribuirá al éxito académico, sino también al desarrollo de individuos más completos, capaces de liderar cambios positivos en la sociedad.

3.4 Dimensiones de la calidad de vida

Con respecto a Ramos *et al.* (2024), la calidad de vida es un concepto complejo y diverso que incluye múltiples aspectos de la existencia humana que se relacionan entre sí para formar una comprensión completa del bienestar. La salud física, la salud mental, las relaciones sociales, el bienestar material, el desarrollo personal y el entorno son componentes fundamentales de la calidad de vida. La percepción general de satisfacción y bienestar depende de cada una de estas dimensiones, por ejemplo, la salud mental tiene un impacto en la capacidad de manejar el estrés y mantener una autoestima positiva; por otro lado, una buena salud física permite a las personas realizar sus actividades diarias con energía y sin dolor. Las relaciones sociales proporcionan apoyo emocional y un sentido de pertenencia, y el bienestar material asegura que las necesidades básicas sean cubiertas. El desarrollo personal, por otra parte, ofrece un sentido

de propósito y realización, y el entorno habitado afecta tanto la propia salud como su calidad de vida general. Así, al considerar estas dimensiones de manera conjunta, se puede obtener una visión más completa del bienestar y trabajar hacia una mejora integral de la calidad de vida.

Para empezar, Gómez *et al.* (2023) detallan que la dimensión de la salud física es esencial en la calidad de vida, ya que un estado de salud óptimo permite a las personas realizar sus actividades cotidianas con energía y sin limitaciones. Esto abarca desde la capacidad para moverse y participar en actividades recreativas, hasta la ausencia de enfermedades crónicas o de dolor constante que puedan restringir la independencia. Además, una buena salud física se relaciona directamente con la prevención de complicaciones a largo plazo y mejora la esperanza de vida. Mantener un estilo de vida activo, con una alimentación balanceada y acceso a cuidados médicos, es fundamental para preservar esta dimensión y, en consecuencia, la calidad de vida en general.

En cuanto a la salud mental, esta dimensión no solo influye en cómo una persona se siente consigo misma, sino también en cómo interactúa con el mundo que la rodea. El bienestar emocional y la capacidad para gestionar el estrés juegan un papel crucial en la percepción de satisfacción con la vida. Una mente sana permite afrontar las dificultades con resiliencia, mantener relaciones saludables y sentirse satisfecho con los logros personales. Es por ello que la salud mental debe ser cuidada tanto como la física, promoviendo un equilibrio entre las demandas de la vida diaria y las necesidades emocionales, para así garantizar una vida plena y satisfactoria (Cox-Landázuri & Gómez-Landázuri, 2024).

Las relaciones sociales son otro pilar de la calidad de vida, ya que los vínculos con otros seres humanos proporcionan apoyo emocional, sentido de pertenencia y satisfacción interpersonal. A su vez, la calidad de las relaciones con la familia, amigos y compañeros de trabajo, así como la participación en redes de apoyo comunitario, influye significativamente en cómo las personas perci-

ben su lugar en la sociedad, mientras que las relaciones saludables fortalecen la autoestima, reducen el estrés y fomentan un sentido de seguridad y aceptación. Por lo tanto, invertir tiempo y esfuerzo en construir y mantener relaciones sociales sólidas es clave para una buena calidad de vida (Sota & Chaparro, 2023).

Asimismo, Pozo *et al.* (2023) sostienen que el bienestar material es una dimensión que se refiere a la capacidad de satisfacer las necesidades básicas, como el acceso a una vivienda segura, recursos económicos suficientes y la posesión de bienes que mejoren la vida cotidiana. Este aspecto es fundamental, ya que la estabilidad financiera y la seguridad económica permiten a las personas planificar su futuro con confianza y sin preocupaciones inmediatas. Además, una buena calidad de vida material proporciona acceso a oportunidades que promueven el bienestar en otras áreas, como la salud y la educación. La falta de recursos, en cambio, puede generar estrés y limitar el desarrollo personal, afectando de manera integral la calidad de vida.

Según Briones (2024), la dimensión del desarrollo personal es igualmente crucial, ya que abarca la educación, el crecimiento individual y la realización de metas. A través del desarrollo personal, las personas encuentran propósito y satisfacción en su vida, lo que les permite contribuir positivamente a la sociedad. La educación no solo amplía las oportunidades laborales, sino que también facilita el crecimiento intelectual y emocional. Asimismo, el logro de metas personales brinda una sensación de logro y dirección, aspectos fundamentales para una vida significativa. Por ello, invertir en la educación y en el desarrollo de habilidades personales no solo mejora la calidad de vida individual, sino también la de la comunidad en general.

Para finalizar, Gómez *et al.* (2023) puntualizan que el entorno en el que una persona vive influye profundamente en su calidad de vida. Este incluye tanto el entorno físico como la calidad del aire, el nivel de ruido y el acceso a espacios verdes, además del entorno social y cultural, que abarca la seguridad,

el acceso a servicios públicos y la cultura local. Un entorno saludable y seguro permite a las personas llevar una vida activa y libre de preocupaciones, mientras que un entorno adverso puede limitar sus oportunidades y afectar su bienestar en general. La calidad del entorno, por tanto, no solo mejora la experiencia diaria de vida, sino que también impacta en la salud física y mental a largo plazo.

A modo de conclusión, la calidad de vida es una construcción dinámica y multifacética que se enriquece a través de la interrelación de sus diversas dimensiones. La salud física y mental proporcionan la base sobre la cual se construyen otras áreas de bienestar, mientras que las relaciones sociales aportan el soporte emocional necesario para una vida equilibrada. El bienestar material y el desarrollo personal contribuyen a la realización de metas y a la estabilidad económica, que son esenciales para una vida satisfactoria. Finalmente, el entorno físico y social en el que una persona vive puede potenciar o limitar su calidad de vida, haciendo fundamental la integración de todos estos factores para lograr una mejora efectiva. Abordar cada dimensión con un enfoque holístico no solo permite una comprensión más profunda del bienestar individual, sino que también facilita la implementación de estrategias más efectivas para mejorar la calidad de vida de manera integral y sostenible.

3.5 Relación entre bienestar estudiantil y salud mental

La relación entre el bienestar estudiantil y la salud mental es fundamental y estrechamente interconectada, ya que ambos aspectos se influyen y refuerzan mutuamente (Maldonado *et al.*, 2023). El bienestar estudiantil, que abarca factores físicos, mentales, sociales y académicos, establece un marco integral para la calidad de vida de los estudiantes. Por otro lado, la salud mental se define como un estado en el que el individuo tiene una conciencia clara de sus capacidades, puede manejar las tensiones cotidianas, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Esta relación se evidencia en cómo un entorno educativo positivo, que promueve el bienestar físico y social, facilita el desarrollo

de una buena salud mental. De igual manera, una sólida salud mental permite a los estudiantes enfrentar desafíos académicos y sociales con mayor eficacia, mejorando así su bienestar general. Por lo tanto, comprender y fomentar ambos aspectos es crucial para asegurar una experiencia estudiantil enriquecedora y saludable.

Vergara (2023) señala que la conexión entre el bienestar estudiantil y la salud mental es esencial y bidireccional. En primer lugar, un entorno que favorece el bienestar físico, psicológico y social de los estudiantes actúa como un pilar sólido para el desarrollo de una salud mental óptima. Factores como una alimentación adecuada, un sueño reparador y un ambiente de apoyo social y académico proporcionan las bases necesarias para que los estudiantes se enfrenten a los desafíos cotidianos con resiliencia y eficacia. Por otro lado, la salud mental tiene un impacto significativo en el bienestar estudiantil, ya que cuando un estudiante enfrenta dificultades como ansiedad o depresión, su bienestar general se ve comprometido, afectando su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su calidad de vida. Este vínculo crea un ciclo virtuoso donde el fortalecimiento del bienestar estudiantil puede prevenir problemas de salud mental, mientras que el tratamiento y la gestión de la salud mental contribuyen a mejorar el bienestar general. Así, se establece una relación recíproca en la que ambos aspectos se refuerzan mutuamente, promoviendo un entorno de desarrollo positivo y equilibrado.

Ahora bien, Montalván *et al.* (2023) resaltan que existen factores que afectan este vínculo, dentro de los cuales se encuentra la carga académica, dado que su exceso puede tener un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes, generando altos niveles de estrés y ansiedad. Cuando los estudiantes se enfrentan a una demanda académica abrumadora, como un gran volumen de tareas, proyectos y exámenes, su capacidad para gestionar el estrés se ve comprometida. Esta presión constante no solo puede desencadenar problemas de salud mental, sino que también afecta el bienestar general del estudiante, impactando su rendimiento académico y su capacidad para

disfrutar de su vida diaria. En consecuencia, el equilibrio entre el trabajo académico y el tiempo personal es crucial para mantener una buena salud mental y un bienestar óptimo.

También la presión social, proveniente de familiares, compañeros y expectativas sociales en general, puede influir de manera considerable en la salud mental de los estudiantes. Esta presión a menudo se manifiesta en forma de expectativas elevadas para alcanzar logros académicos, sociales o personales, lo que puede generar una sensación de sobrecarga y ansiedad. La necesidad de cumplir con estos estándares puede llevar a los estudiantes a experimentar un estrés significativo, afectando negativamente su bienestar emocional y su capacidad para manejar otros aspectos de su vida. Por lo tanto, es vital que los estudiantes aprendan a gestionar estas expectativas y que reciban apoyo adecuado para mantener su salud mental y bienestar general (Zúñiga & Martínez, 2024).

De igual modo, Santamaría-Puente *et al.* (2024) determinan que el aislamiento social es un factor crítico que puede afectar severamente la salud mental y el bienestar de los estudiantes. Y es que la falta de relaciones sociales satisfactorias y el sentimiento de soledad pueden llevar a problemas emocionales, como la depresión y la ansiedad. Los estudiantes que no logran establecer conexiones significativas con sus compañeros pueden experimentar una disminución en su autoestima y en su sentido de pertenencia, lo que contribuye a una mayor vulnerabilidad a problemas de salud mental. Asimismo, la promoción de entornos inclusivos y el fomento de actividades sociales son esenciales para combatir el aislamiento y mejorar el bienestar general de los estudiantes.

Por otro lado, Hernández *et al.* (2024) señalan que las dificultades económicas pueden ser una fuente importante de estrés y ansiedad para los estudiantes, pues impactan negativamente en su bienestar emocional. Los problemas financieros pueden generar preocupaciones constantes sobre el acceso a recursos básicos, como alimentos, vivienda y materiales educativos, lo que añade una carga adicional a los desafíos académicos y sociales que enfrentan los estudiantes. Este estrés financiero puede afectar su capacidad para concentrarse en los

estudios y participar en actividades sociales, exacerbando problemas de salud mental. Por ello, los apoyos económicos y programas de ayuda son fundamentales para aliviar este estrés y promover un entorno académico más saludable.

Además, los eventos de vida estresantes, como la pérdida de un ser querido, rupturas amorosas o problemas familiares, pueden desencadenar trastornos de salud mental y afectar significativamente el bienestar de los estudiantes. Estas experiencias traumáticas o difíciles no solo provocan un impacto emocional profundo, sino que también pueden alterar la capacidad del estudiante para gestionar sus responsabilidades académicas y sociales. El apoyo psicológico adecuado y las estrategias de afrontamiento son esenciales para ayudar a los estudiantes a superar estos desafíos y mantener su bienestar general, permitiéndoles enfrentar los eventos estresantes de manera más resiliente (Maldonado *et al.*, 2023).

Por consiguiente, para promover el bienestar estudiantil y la salud mental, es esencial crear un ambiente de apoyo en las instituciones educativas, fomentando el respeto y la inclusión. Además, ofrecer acceso a servicios de salud mental, como psicólogos, es crucial para brindar apoyo emocional. Promover hábitos saludables, como la actividad física, una buena alimentación y un sueño adecuado, también contribuye significativamente. Asimismo, enseñar habilidades para gestionar el estrés y resolver problemas, junto con fomentar la participación en actividades extracurriculares, ayuda a los estudiantes a mantener un equilibrio emocional y un bienestar integral.

3.6 Asociación del bienestar estudiantil con la calidad de vida

Según Santamaría-Puente *et al.* (2024), la relación entre el bienestar estudiantil y la calidad de vida es fundamental y está estrechamente vinculada, ya que desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. El bienestar estudiantil, al abarcar la salud física, mental y social, actúa como un pilar esencial para una alta calidad de vida, ya que influye directamente en

la satisfacción general y en el rendimiento académico. Cuando los estudiantes experimentan bienestar en estos aspectos, tienden a sentirse más realizados y satisfechos con su vida, lo cual refleja una calidad de vida superior. Por otro lado, una alta calidad de vida proporciona un entorno óptimo para que los estudiantes florezcan; un entorno seguro, saludable y enriquecedor promueve no solo el bienestar, sino también el desarrollo personal y académico, creando así un ciclo positivo en el que ambos conceptos se refuerzan mutuamente. Este entorno de vida favorable facilita que los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial, mientras que un bienestar sólido contribuye a una percepción más positiva de su calidad de vida.

Torres (2023) expone que factores como la salud física y mental, las relaciones sociales, el desarrollo personal y el entorno de aprendizaje son cruciales para fortalecer la relación entre el bienestar estudiantil y la calidad de vida. En primer lugar, un buen estado de salud física proporciona a los estudiantes la energía necesaria para concentrarse en sus estudios y participar activamente en sus actividades diarias. Cuando los estudiantes gozan de una salud óptima, son capaces de mantener altos niveles de energía y enfocarse mejor en sus tareas académicas y sociales. A su vez, la salud mental juega un papel fundamental, ya que un equilibrio emocional positivo permite a los estudiantes afrontar el estrés de manera efectiva, resolver problemas con mayor facilidad y construir relaciones interpersonales saludables. Esta estabilidad emocional se traduce en una mayor capacidad para manejar los desafíos académicos y personales, contribuyendo significativamente a su bienestar general.

Aunado a ello, las relaciones sociales y el desarrollo personal refuerzan la conexión entre el bienestar estudiantil y la calidad de vida. Sentirse vinculado a una comunidad y contar con un sistema de apoyo sólido no solo mejora el bienestar emocional, sino que también fomenta una mayor satisfacción con la vida. El desarrollo personal, al ofrecer oportunidades para el crecimiento académico y personal, permite a los estudiantes alcanzar sus metas y sentirse realizados. Un entorno de aprendizaje positivo y estimulante también es fun-

damental, ya que un ambiente que favorezca la colaboración, el respeto y la inclusión contribuye a la creación de una experiencia educativa enriquecedora. Promover el bienestar estudiantil en estos aspectos no solo mejora el rendimiento académico y el desarrollo integral de los estudiantes, sino que también ayuda a prevenir problemas de salud y a construir un ambiente de aprendizaje más positivo y cohesionado (Briones, 2024).

En conclusión, la asociación entre el bienestar estudiantil y la calidad de vida es esencial para comprender el desarrollo integral de los estudiantes. La interconexión entre estos dos conceptos revela cómo el bienestar físico, mental, social y académico impacta profundamente en la percepción general de calidad de vida. La promoción de un entorno educativo que favorezca la salud física y mental, las relaciones sociales positivas, el desarrollo personal y un entorno de aprendizaje enriquecedor contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Al invertir en estrategias que refuercen estas áreas, no solo se optimiza el rendimiento académico, sino que también se previenen problemas de salud y se fomenta una experiencia educativa más satisfactoria y equilibrada. En definitiva, fortalecer el bienestar estudiantil se traduce en una mejor calidad de vida, creando un ciclo virtuoso que beneficia tanto a los individuos como a la comunidad educativa en su conjunto.

CAPÍTULO IV

PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS A LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

A lo largo de la vida humana, diversos aspectos influyen en el desarrollo integral de la persona, siendo decisivos para su crecimiento adecuado y completo. Entre estos, la salud se destaca como uno de los factores más relevantes, ya que implica tanto un estado de bienestar general como la ausencia de enfermedades. A este concepto se suma la salud mental, que se refiere al equilibrio conductual y emocional del ser humano.

En cuanto a la salud mental, es importante señalar que puede verse afectada por los múltiples cambios que los individuos enfrentan a lo largo de su vida, especialmente durante las distintas etapas de su proceso educativo. Estas transiciones exigen adaptaciones que, en ocasiones, pueden desencadenar patologías físicas y psicológicas. El organismo, como respuesta defensiva ante el miedo que genera enfrentarse a nuevas experiencias, puede desarrollar afecciones psicológicas, siendo la depresión una de las más comunes (*Sánchez et al.*, 2022).

Silva (2023) destaca que la depresión es uno de los principales problemas de salud mental a nivel global, afectando especialmente a los estudiantes universitarios. Esta realidad ha llevado a numerosos investigadores a profundizar

en el tema, subrayando que los estudiantes de nuevo ingreso conforman un grupo especialmente vulnerable. En este sentido, la salud mental se convierte en un factor crucial dentro del proceso educativo, ya que, al comenzar su vida universitaria, muchos jóvenes pueden experimentar síntomas que impactan negativamente su rendimiento académico. Estos síntomas suelen agravarse progresivamente, afectando su desempeño tanto dentro como fuera del ámbito universitario (Lobos et al., 2023).

Por su parte, Saavedra (2022) identifica, en un estudio de un año realizado en la ciudad de Lima, que la depresión es el trastorno mental más prevalente. Esta afección puede desencadenar diversos problemas, como el consumo de sustancias ilegales, trastornos por estrés y alcoholismo. No obstante, resulta fundamental establecer el grado en que los estudiantes universitarios han sido impactados por la depresión. Con este fin, se ha llevado a cabo una revisión de la literatura sobre el tema, con el objetivo de analizar la prevalencia del estrés entre los estudiantes universitarios, así como los factores que influyen en la aparición de la depresión y su impacto en su desempeño académico.

4.1. Objetivos

Los objetivos principales de esta investigación son los siguientes:

- Determinar la prevalencia de la depresión en estudiantes universitarios.
- Identificar los factores asociados a la depresión en la vida de estudiantes universitarios.

4.2. Metodología

El presente estudio está basado en una revisión sistemática de la literatura (RSL), con apoyo en las pautas del método Prisma (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews) (Page *et al.* 2021). Esta se llevó a cabo a lo largo de cinco fases en las que se contempló el plantearse un objetivo de investigación, la selección de las bases de datos elegidas, los criterios de selección, los patro-

nes de calidad y el cribado, con el propósito de analizar y tomar en cuenta solamente los documentos que posean la importancia para el estudio que se desea realizar (Barrios *et al.* 2021).

4.2.1. El protocolo de búsqueda

Este análisis se llevó a cabo siguiendo los criterios de rigor científico exigidos por el estudio realizado (Sánchez *et al.*, 2022). El proceso comenzó con la identificación de fuentes mediante la exploración en bases de datos como Scopus y SciELO, reconocidas mundialmente por albergar publicaciones de relevancia e impacto científico (Aksnes & Sivertsen, 2019). Asimismo, para la ejecución del estudio, se consideraron aspectos clave, como el título, el año de publicación, los objetivos de investigación, la metodología aplicada, los métodos y técnicas utilizados, y los descubrimientos más recientes.

La investigación se centró en artículos publicados en inglés y español entre 2018 y 2024, seleccionados bajo criterios que incluían un enfoque empírico, con estudios fundamentados en la depresión y sus factores asociados en la población universitaria. Además, el análisis temático permitió extraer los datos de cada documento, examinándolos minuciosamente para sintetizar los hallazgos más relevantes. Las estrategias de búsqueda incluyeron palabras clave como “depresión, salud mental, factores asociados a la depresión, depresión y estudiantes universitarios” (ver Tabla 1).

Tabla 1. Estrategias de búsqueda

SciELO	Scopus
200 bases de datos consultadas para analizar “Depresión”, “Salud Mental”, “Factores asociados a la Depresión”, “Depresión en Universitarios” (resumen) y artículo (tipos de documentos) en español e inglés (idiomas).	120 results from all databases to analyze results “Depression”, “Mental Health”, “Factors associated with Depression”, “Depression in University Students”, (Summary) and Article (Types of documents) Spanish and English (Languages).

Nota. Elaboración propia

4.2.2 Criterios de selección

Con el propósito de obtener los artículos científicos más actuales que den respuesta al objetivo de la investigación planteado, se establecieron algunos criterios de inclusión y exclusión (Tabla 2).

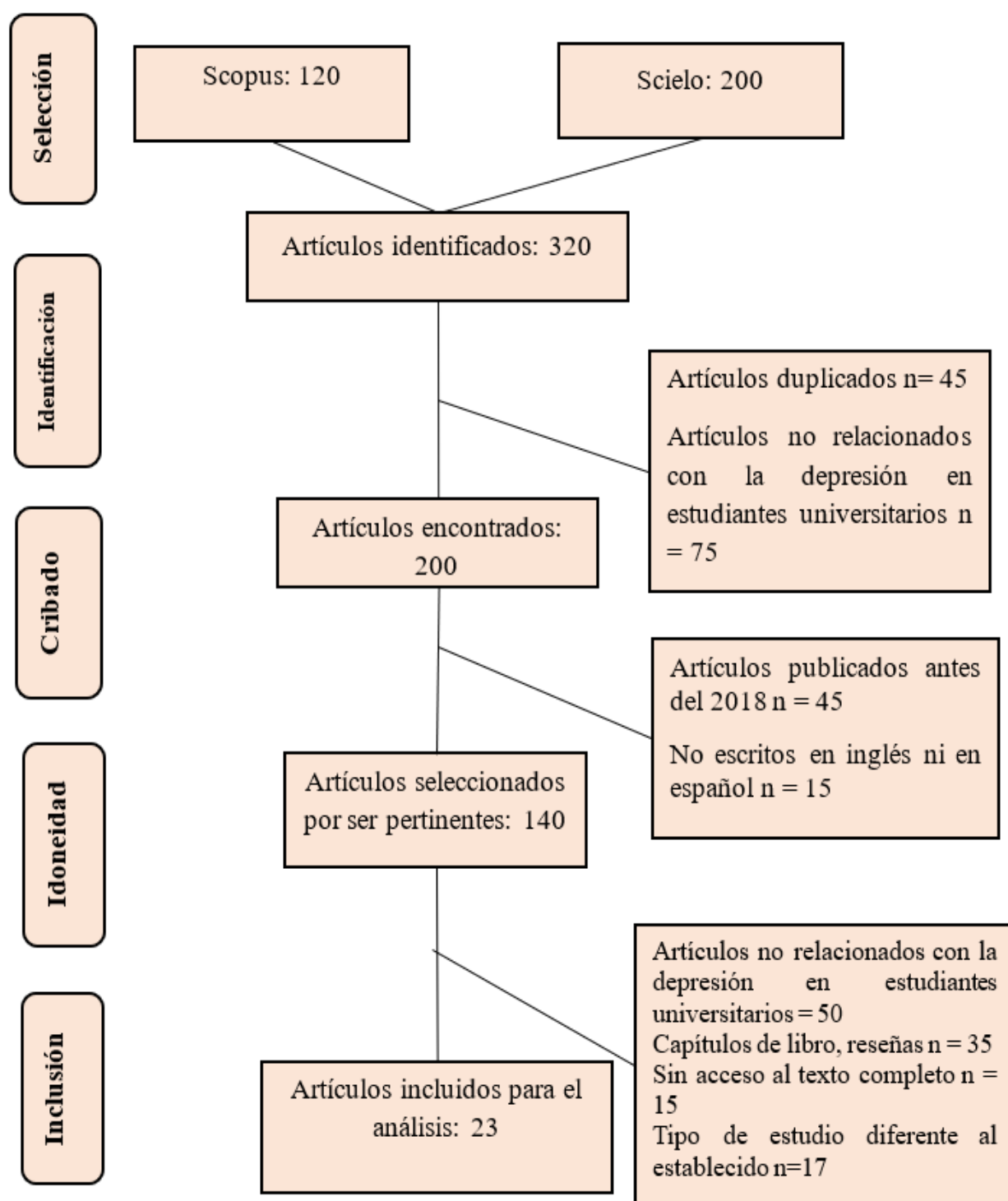
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios	Inclusión	Exclusión
Periodo de tiempo	Publicaciones en intervalo del 2020-2024	Publicaciones antes de 2020
Tipo de documento	Artículos publicados en revistas indexadas.	Tesis, capítulos de libros, reseñas.
Área de investigación	Documentos sobre depresión, salud, salud mental, factores asociados con la depresión, educación universitaria.	Artículos que no estén relacionados con la psicología, depresión, salud mental, educación universitaria
Estudio empírico	Artículos científicos, artículos de revistas, revisiones sistemáticas.	-----
Idioma	Inglés y español	Artículos de revistas publicados en un idioma diferente

Nota. Elaboración propia

Para llevar a cabo la revisión se obtuvo un total de 320 artículos; de estos, 45 estaban duplicados y 75 no tenían relación con la depresión en estudiantes universitarios, por lo que fueron eliminados, lo que dio como resultado 200 artículos que fueron revisados por título y resumen. Posteriormente, fueron eliminados 30 por estar publicados en un idioma diferente al español y al inglés (15) y por haber sido escritos antes del 2018 (15). De este proceso de selección se pudieron obtener 140 estudios que fueron considerados pertinentes; por último, se excluyeron 117 documentos por no encontrarse relacionados con la depresión en estudiantes universitarios (50), por ser *papers* de congresos, capítulos de libro, reseñas (35), por no tener acceso completo al texto (15) y por ser un estudio de tipo distinto al establecido (17). Finalmente, se obtuvo 23 artículos que fueron objeto de la revisión, pues cumplieron con los criterios de elegibilidad.

Figura 1. Flujograma Prisma



Nota. Elaboración propia

4.3. Resultados y discusión

La investigación reveló una serie de nociones básicas que ayudaron a comprender que la salud mental es un estado de bienestar en el que las perso-

nas pueden realizar sus actividades de manera normal. Este estado les permite aplicar sus habilidades y destrezas para contribuir al bien común, lo que sugiere que la salud no se limita únicamente a la ausencia de enfermedades (Vargas, 2021).

4.3.1. Aspectos contextuales de la revisión

En la revisión sistemática, se consideraron los aspectos clave de la información obtenida en las bases de datos consultadas, especialmente aquellos relacionados con los artículos seleccionados. En la Tabla 3 se destacan las principales características de las publicaciones revisadas, incluyendo autores, títulos, fechas de publicación, tipos de estudio, revista e idioma, tomando en cuenta la correspondencia entre cada base de datos y el número de documentos encontrados. Se presentan los datos más relevantes de las publicaciones en SciELO y Scopus. Asimismo, los resultados de los 23 artículos seleccionados, de acuerdo con los criterios de inclusión, se organizan de manera sistemática para analizar los principales factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios.

Tabla 3. Características de los artículos llevados a revisión

Autores	Título	Tipo de estudio	Idioma	Base de datos	Revista
García et al., 2021	Detección de ansiedad y depresión en atención primaria: utilidad de 2 escalas breves adaptadas a los nuevos criterios CIE-11-AP	Cuantitativo. Estudio transversal	Español	Scopus	<i>Revista de Psicología y Salud Mental</i>
Vargas, 2021	Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática	Revisión sistemática	Español	Scielo	<i>Revista Conrado</i>

Orozco <i>et al.</i> , 2020	Obsessive-compulsive symptoms in anxiety and depressive disorders: Influence of recent and/or traumatic life events.	.Cualitativo. Estudio prospectivo, observacional y analítico.	Inglés	Scopus	<i>Revista Psiquiátrica de Salud Mental</i>
Obregón <i>et al.</i> , 2020	Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana	Cuantitativo. Estudio transversal	Español	Scielo	<i>Revista Cubana de Educación Médica Superior</i>
Londono <i>et al.</i> , 2021	Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados	Cuantitativo. Estudio descriptivo-correlacional de corte transversal	Español	Scielo	<i>Revista Psicología e Saúde</i>
Riboldi <i>et al.</i> , 2022	Digital mental health interventions for anxiety and depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomized controlled trials	Revisión sistemática	Ingles	Scopus	<i>Revista de Psicología y Salud Mental</i>
Caro <i>et al.</i> , 2019	Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud.	Cuantitativo. Estudio transversal	Español	Scielo	<i>Psychologia Avances de la Disciplina</i>
Espinoza <i>et al.</i> , 2021	Prevalencia y factores asociados con depresión en personal de salud durante la pandemia de SARS-CoV-2 en el Departamento de Piura, Perú	Cuantitativo. Estudio transversal	Español	Scopus	<i>Revista Colombiana de Psiquiatría</i>

Rabanal <i>et al.</i> , 2023.	Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios.	Cuantitativo. Estudio correlacional no experimental transversal	Español	Scielo	<i>Revista Electrónica de Enfermería. Enfermería Global</i>
Martínez <i>et al.</i> , 2022	Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis.	Revisión de Alcance	Español	Scielo	<i>Revista Terapia Psicológica</i>
Martínez <i>et al.</i> , 2022.	Prevalencia de depresión, ansiedad y factores asociados en médicos residentes de centros hospitalarios durante la pandemia de COVID-19.	Cuantitativo. Estudio transversal	Español	Scielo	<i>Revista Alergia México</i>
Santos <i>et al.</i> , 2020	Nivel de estrés entre universitarios de enfermería relacionado a la etapa de formación y a los factores sociodemográficos.	Cuantitativo. Estudio transversal	Español	Scielo	<i>Revista Latino-Americana de Enfermagem</i>
Trunce <i>et al.</i> , 2020	Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios.	Cuantitativo. Estudio exploratorio	Español	Scielo	<i>Revista Investigación en Educación Médica</i>
Islam <i>et al.</i> , 2020	Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety Among First-Year University Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study.	Cuantitativo. Estudio transversal	Ingles	Scopus	<i>International Journal of Mental Health and Addiction</i>

Lopes & Kenji, 2021	Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies.	Cuantitativo. Estudio transversal	Ingles	Scopus	<i>Magazine Plos One</i>
Sánchez et al., 2021	Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por covid-19.	Cualitativo-observacional transversal	Español	Scielo	<i>Revista de la Facultad de Medicina Humana.</i>
Estrada, 2023	Depresión en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia COVID-19.	Cualitativo-observacional transversal	Español	Scielo	<i>Revista Chilena de neuro-psiquiatría</i>
Zambrano & Tomalá, 2022	Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0	Cuantitativo. Estudio transversal	Español	Scielo	<i>Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0</i>
Chávez, 2022	Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo.	Cuantitativo. Estudio Transversal	Español	Scielo	<i>Revista Psicumex</i>
Cayo et al., 2021	Estrategias para disminuir la ansiedad en estudiantes de Odontología por causa del aislamiento social.	Cuantitativo	Español	Scielo	<i>Revista Cubana de Estomatología</i>

Restrepo <i>et al.</i> , 2022	Sintomatología de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios colombianos durante la pandemia covid-19.	Cuantitativo. Estudio trans-versal	Español	Scielo	<i>Revista Ciencia y Enfermería</i>
Carvacho <i>et al.</i> , 2021	Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile.	Cuantitativo. Estudio trans-versal	Español	Scielo	<i>Revista médica de Chile</i>
Batista <i>et al.</i> , 2021	Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida.	Cuantitativo. Estudio trans-versal	Español	Scielo	<i>Revista Latino-Americana Enfermagem</i>

Nota. Elaboración propia

La revisión permitió identificar que, entre 2018 y 2024, se publicaron 23 artículos en las bases de datos Scopus y SciELO. De estos, 6 (26.08 %) se localizaron en Scopus en inglés y español, mientras que los 17 restantes (73.91 %) estaban en SciELO, todos escritos en español. Los resultados obtenidos están estrechamente vinculados al año de la pandemia y los dos años posteriores, periodo en el que se realizaron numerosas investigaciones sobre este fenómeno. Durante ese tiempo, se implementaron diversos cambios en el ámbito educativo, especialmente en los métodos de evaluación, lo que contribuyó al desarrollo de trastornos que afectaron la salud mental de la población universitaria.

4.3.2. Depresión

La depresión es un trastorno de salud de gran relevancia, tanto por su alta prevalencia como por ser una de las principales causas de malestares físicos y emocionales en las personas. Quienes la padecen suelen experimentar limita-

ciones en sus actividades diarias, sin importar su género, edad o nivel socioeconómico. Por ello, la depresión se ha convertido en uno de los motivos más comunes para buscar atención médica (Ruiz *et al.*, 2020; García *et al.*, 2021).

Los síntomas obsesivo-compulsivos en individuos con trastornos depresivos suelen ser persistentes, lo que resalta la importancia de un tratamiento temprano y oportuno para quienes presentan sintomatología depresiva. Del mismo modo, algunos pacientes con episodios ansioso-depresivos también sufren de depresión (Orozco *et al.*, 2020; Sánchez *et al.*, 2021). Esta situación es común en el ámbito de la educación superior, donde los estudiantes universitarios enfrentan diversos problemas de salud, en particular trastornos como la depresión, provocados por las circunstancias personales y académicas a las que se enfrentan diariamente.

Se recomienda a las autoridades universitarias implementar estrategias de prevención y diagnóstico para identificar a los estudiantes con síntomas de depresión (Orozco *et al.*, 2020; García *et al.*, 2021; Islam *et al.*, 2022). Esta necesidad se volvió especialmente evidente durante la pandemia de COVID-19, cuando el confinamiento y las actividades en línea impuestas a los estudiantes universitarios provocaron un incremento en los casos de depresión (Caro *et al.*, 2019; Londoño *et al.*, 2021; Riboldi *et al.*, 2022).

4.3.3. Factores asociados a la depresión

La depresión es una enfermedad mental que se caracteriza principalmente por provocar cambios significativos en el estado de ánimo. Quienes la padecen suelen experimentar una notable disminución en el interés por disfrutar de los placeres de la vida. Entre los factores asociados a la depresión, se destacan los siguientes:

- **Edad y sexo:** La depresión puede manifestarse a cualquier edad; sin embargo, en el grupo de 16 a 24 años es donde se presenta con mayor frecuencia. Durante la vida universitaria, se registra la mayor prevalencia de diagnósticos de depresión crónica (Caro *et al.*, 2019; Lopes &

Kenji, 2021; Rabanal *et al.*, 2023). En cuanto al sexo, las mujeres son las más afectadas por este trastorno. Diversos estudios han señalado varias razones para esta mayor prevalencia, como la presencia de diferentes patologías psiquiátricas, una mayor tendencia de las mujeres a reportar y aceptar sus sentimientos depresivos, así como los roles familiares que desempeñan. También se mencionan factores como la predisposición genética y las hormonas sexuales (Caro *et al.*, 2019; Martínez *et al.*, 2022; Rabanal *et al.*, 2023).

— **Carrera:** La carrera profesional que elige un estudiante universitario suele ser un factor asociado a la depresión. Entre las que tienen mayor recurrencia están Medicina, Enfermería y Odontología (Santos *et al.*, 2020; Barreto *et al.*, 2021).

— **Ansiedad:** El trastorno de ansiedad a menudo precede a la depresión, ya que los estudiantes experimentan sentimientos intensos de miedo y preocupación. Algunas investigaciones indican que aproximadamente un tercio de los estudiantes universitarios sufren de trastorno de ansiedad (Cayo *et al.*, 2021; Chávez, 2022).

— **Sedentarismo:** Se ha encontrado una asociación entre la falta de actividad física y deportiva en la población universitaria y la depresión. Los estudiantes que practican poco o nada de ejercicio tienen una mayor probabilidad de sufrir depresión en comparación con aquellos que realizan alguna actividad física (Estada, 2023).

— **Estrés:** El estrés es un trastorno que surge de la interacción entre el individuo y los factores ambientales que lo rodean, a menudo desafiando su capacidad de afrontamiento. Esta situación puede dar lugar a alteraciones físicas, psíquicas y emocionales crónicas, comprometiendo tanto la salud mental como la salud cardiovascular de las personas. Varios autores han identificado altos niveles de estrés en estudiantes universitarios, lo que los lleva a concluir que esto puede poner en riesgo su rendimiento académico (Santos *et al.*, 2020; Trunce *et al.*, 2020; Zambrano & Tomalá, 2022).

— **Calidad del sueño:** Se ha demostrado que un alto índice de jóvenes presenta problemas de sueño graves relacionados con estados intensos de depresión, lo que sugiere una fuerte conexión entre ambos. Este factor de riesgo se manifiesta con mayor frecuencia durante los primeros tres años de la carrera de Medicina, lo que indica que la calidad del sueño puede ser un predictor independiente de síntomas depresivos (Obregón *et al.*, 2020; Espinoza *et al.*, 2021; Zambrano & Tomalá, 2022).

4.3.4. Estudiantes universitarios y la depresión

La salud mental de los jóvenes universitarios es un tema que requiere atención urgente para garantizar una vida equilibrada. Actualmente, se reconoce que una parte de esta población es vulnerable a los trastornos depresivos, lo que ha contribuido al deterioro de la salud mental de la nueva generación. Además, se ha determinado que la presencia de cargas de estrés significativas puede dar lugar a síntomas depresivos (Ruiz *et al.*, 2020; Londoño *et al.*, 2021).

Por otro lado, la educación superior es fundamental en la vida de las personas, ya que constituye la base para su desarrollo profesional y personal. Para muchos jóvenes, este nivel académico representa una oportunidad de superación y el logro de sus metas. Sin embargo, al iniciar la vida universitaria, los estudiantes deben enfrentar diversas adversidades, como la presión académica, la ansiedad, y los retos de nuevas experiencias, que a menudo resultan abrumadoras. Factores como el cambio de residencia, la distancia del hogar, y la adaptación a nuevas responsabilidades y horarios pueden generar un gran estrés, favoreciendo el desarrollo de trastornos de ansiedad. Además, el cambio de compañeros y entorno puede dar lugar a síntomas de depresión durante la vida universitaria (Carvacho *et al.*, 2021; Restrepo *et al.*, 2022).

Por todo esto, la depresión en estudiantes universitarios puede tener consecuencias graves, como el bajo rendimiento académico e, incluso, la aparición de ideas suicidas. Estos factores pueden contribuir al quiebre o declive de los

proyectos de vida que los estudiantes han trazado para su futuro profesional, poniendo en riesgo la finalización de sus carreras (Restrepo et al., 2022).

4.4. Conclusiones

A través de una revisión sistemática de la literatura, se evidenciaron las diversas afecciones y desafíos que enfrentan los estudiantes y jóvenes universitarios en todo el mundo. Este análisis se fundamenta en las investigaciones realizadas por diferentes autores, quienes destacan la notable vulnerabilidad de esta población a desarrollar trastornos mentales, siendo la depresión el más común. Además, se observa que la depresión tiene una alta prevalencia entre los estudiantes universitarios y conlleva consecuencias significativas que afectan tanto su rendimiento académico como sus relaciones interpersonales.

Asimismo, se puede afirmar que el trastorno de depresión en los jóvenes universitarios está relacionado con diversos factores que los hacen más vulnerables, como la edad y el sexo. Los estudios indican que la mayoría de los casos se concentra en la franja de edad de 18 a 24 años.

Es importante señalar que las mujeres presentan un índice de depresión superior al de los hombres, lo que se atribuye a los múltiples roles y responsabilidades que asumen, incluyendo la maternidad. Además, los trastornos de estrés y ansiedad a menudo coexisten con la depresión, especialmente entre los jóvenes, debido a las diversas exigencias académicas y a las particularidades de las carreras que cursan. En este contexto, se observa que los estudiantes con mayor prevalencia de depresión suelen ser aquellos que se encuentran en programas del área de la salud, como Medicina, Enfermería, Odontología y Atención Primaria.

CAPÍTULO V

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR ESTUDIANTIL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

De acuerdo con Vergara-Darré (2023), la salud mental y el bienestar estudiantil son aspectos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes universitarios, influyendo decisivamente en su experiencia académica y personal. La relevancia de la salud mental en la vida universitaria va más allá de la mera ausencia de trastornos; implica un estado de bienestar emocional, psicológico y social que es esencial para el crecimiento y el rendimiento óptimo. Una buena salud mental proporciona la base sobre la cual los estudiantes pueden construir relaciones interpersonales saludables y mantener un equilibrio emocional que favorece tanto su rendimiento académico como su desarrollo personal.

Además, Vidal *et al.* (2024) indican que la salud mental impacta directamente en las relaciones de los estudiantes con compañeros, profesores y familiares. Los problemas de salud mental pueden dificultar la comunicación efectiva y la interacción social, lo que puede llevar al aislamiento y a conflictos en el entorno académico y familiar. Por otro lado, un bienestar estudiantil robusto facilita el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas, cruciales para el éxito en la universidad y en la vida futura. Un entorno educativo que promueve el bienestar permite a los estudiantes no solo enfrentar los desafíos académicos con mayor resiliencia, sino también establecer relaciones más

sólidas y desarrollar competencias valiosas para su vida profesional y personal. Por lo tanto, abordar y fomentar tanto la salud mental como el bienestar estudiantil no solo mejora la calidad de vida universitaria, sino que también sienta las bases para un desarrollo integral y exitoso a lo largo de la vida.

A modo de cierre, la salud mental y el bienestar estudiantil son componentes esenciales que moldean la experiencia universitaria y el futuro de los estudiantes. La interdependencia entre una sólida salud mental y el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas no solo mejora el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, sino que también fortalece la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos y adaptarse a nuevas situaciones. Al priorizar estos aspectos, las instituciones educativas pueden proporcionar un entorno de apoyo que facilite el crecimiento integral y prepare a los estudiantes para una vida adulta exitosa y equilibrada. Así, invertir en la salud mental y el bienestar estudiantil se traduce en un compromiso con el desarrollo completo de los individuos, promoviendo no solo el éxito académico, sino también un bienestar duradero y una contribución positiva a la sociedad.

5.1 Relevancia de la salud mental para el desarrollo integral de la persona

Para Campuzano-Ocampo *et al.* (2024), la salud mental es un componente esencial del bienestar humano que, a menudo, no recibe la atención que merece. No se trata simplemente de la ausencia de trastornos mentales, sino de un estado de equilibrio emocional, psicológico y social que permite a las personas alcanzar su máximo potencial y enfrentar los retos de la vida con resiliencia. Este bienestar mental no solo afecta la capacidad de una persona para disfrutar de la vida, sino que también influye directamente en su habilidad para desarrollar relaciones saludables, aprender de manera efectiva y participar activamente en la comunidad. La salud mental proporciona el fundamento sobre el cual se construyen las habilidades necesarias para la vida diaria, como la toma de decisiones y la resolución de problemas, y es crucial para la realización personal y profesional.

La importancia de la salud mental se manifiesta en su impacto en todas las etapas de la vida. En la infancia, un buen estado mental es fundamental para el desarrollo cognitivo y emocional, mientras que, en la adultez, influye en la capacidad para manejar el estrés, mantener relaciones interpersonales y cumplir con responsabilidades laborales. A lo largo de la vida, una salud mental sólida contribuye a una percepción positiva del mundo y facilita la adaptación a los cambios y desafíos. Además, la salud mental también tiene un efecto profundo en la calidad de vida, ya que un estado de bienestar emocional se traduce en una mayor satisfacción con la vida, una mayor capacidad para disfrutar de las experiencias diarias y un mejor desempeño en diversas áreas de la vida (Maldonado *et al.*, 2023).

Asimismo, la salud mental está estrechamente vinculada con la salud física, ya que los problemas mentales pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares y diabetes. La interacción entre la salud mental y física destaca la importancia de un enfoque integral hacia el bienestar. Abordar los problemas de salud mental no solo mejora la calidad de vida general, sino que también contribuye a la prevención de enfermedades físicas y promueve un estilo de vida saludable. Por lo tanto, el fortalecimiento de la salud mental es crucial para garantizar un desarrollo integral y una vida plena y equilibrada (Pérez *et al.*, 2024).

De los Ríos & Chávez (2024) destacan que promover la salud mental es esencial para construir una sociedad más inclusiva y equitativa, donde las personas puedan disfrutar de un bienestar integral. Uno de los primeros pasos para lograrlo es desestigmatizar los problemas de salud mental, es decir, eliminar el estigma asociado con los trastornos emocionales y psicológicos. Esto se puede lograr fomentando una cultura de aceptación y comprensión, donde se normalice hablar abiertamente sobre las dificultades mentales sin temor a ser juzgado. Al dismantelar estos prejuicios, se facilita que las personas busquen ayuda cuando la necesiten, contribuyendo a una mayor salud mental colectiva. Además, educar sobre la salud mental es crucial; y proporcionar información precisa y accesible permite que las personas reconozcan los signos de alerta y

comprendan la importancia de la intervención temprana. Esta educación debe incluir no solo el reconocimiento de los síntomas, sino también la promoción de estrategias preventivas y la información sobre recursos disponibles para apoyo.

Por otro lado, fomentar el bienestar emocional es otra piedra angular en la promoción de la salud mental. Esto implica la incorporación de hábitos saludables en la vida cotidiana, tales como la práctica de *mindfulness*, la meditación y el ejercicio físico, los cuales tienen un impacto positivo comprobado en la salud mental. Fortalecer las relaciones sociales también juega un papel fundamental; así, al crear comunidades de apoyo donde las personas se sientan valoradas y conectadas, se fomenta un entorno en el que se pueden compartir experiencias y recibir apoyo emocional. Finalmente, buscar ayuda profesional es vital cuando se enfrenta a problemas de salud mental serios. La intervención de profesionales capacitados, como psicólogos y psiquiatras, puede ofrecer un apoyo esencial y estrategias efectivas para manejar y superar los desafíos emocionales. Promover estos aspectos no solo mejora el bienestar individual, sino que también fortalece la cohesión social y contribuye a una vida más equilibrada y satisfactoria para todos (Vergara-Darré, 2023).

En conclusión, la salud mental se posiciona como un elemento de suma importancia para el desarrollo integral de la persona, dado que su influencia abarca todos los aspectos de la vida, desde las relaciones sociales y la productividad hasta la percepción personal y la capacidad de disfrutar de la vida. Un estado óptimo de salud mental no solo permite a las personas enfrentar las dificultades con resiliencia y adaptar sus estrategias frente a los desafíos, sino que también favorece un bienestar general que se refleja en la calidad de vida. Al reconocer la importancia de la salud mental y tomar medidas proactivas para promoverla, como desestigmatizar los problemas emocionales, educar sobre su importancia, y fortalecer las redes de apoyo, se contribuye significativamente al desarrollo integral de cada individuo. Así, se establece una base sólida para alcanzar el potencial completo y construir una vida plena y satisfactoria, mientras se previenen problemas de salud física y se fomenta un entorno más saludable y solidario para todos.

5.2 Efecto de la salud mental en las relaciones con compañeros, profesores y familia

La salud mental ejerce una influencia crucial en la calidad y profundidad de las relaciones con los compañeros, profesores y familiares. En el contexto académico, los problemas de salud mental pueden tener un impacto considerable en las relaciones con los compañeros. Los estudiantes que enfrentan dificultades como ansiedad o depresión pueden experimentar problemas para socializar, lo que lleva a un aislamiento social y sentimientos de soledad. La falta de interacción puede agravar su sensación de desconexión y afectar su bienestar general. Además, los problemas emocionales pueden ocasionar conflictos interpersonales debido a alteraciones en el estado de ánimo o dificultades en el control de impulsos, afectando la armonía del grupo y contribuyendo a un entorno menos colaborativo. Asimismo, el bajo rendimiento académico relacionado con estas dificultades puede generar frustración tanto en el estudiante como en sus compañeros, creando una dinámica de tensión y descontento dentro del grupo (Vidal *et al.*, 2024).

En las relaciones con los profesores, la salud mental también juega un papel esencial. Los estudiantes que luchan con problemas de salud mental pueden encontrar difícil comunicarse eficazmente, lo que puede dar lugar a malentendidos con los profesores. Esta dificultad para expresar ideas y sentimientos puede limitar la participación activa en clase, afectando su aprendizaje y la calidad de la relación con los docentes. Además, la ansiedad o la depresión pueden llevar a una resistencia a participar en actividades en clase, disminuyendo el compromiso académico. En algunos casos, los problemas de salud mental pueden manifestarse en comportamientos disruptivos, generando tensiones y desafíos adicionales en la dinámica de aula, lo que puede afectar la relación con los profesores (Campuzano-Ocampo *et al.*, 2024).

Para Leal-Soto *et al.* (2023), en el ámbito familiar, la salud mental tiene un impacto igualmente significativo. Los problemas de salud mental pueden

dificultar la comunicación abierta y honesta con los miembros de la familia, lo que provoca malentendidos y conflictos en el hogar. Los adolescentes y jóvenes que enfrentan estos desafíos emocionales a menudo tienden a aislarse socialmente, lo que puede afectar sus relaciones familiares y disminuir el apoyo que reciben en casa. Además, los cambios en el comportamiento, como la irritabilidad, los cambios de humor o la apatía, suelen generar tensión y conflictos dentro del hogar, dificultando la convivencia y el apoyo familiar. En general, fortalecer el bienestar mental no solo mejora la calidad de las relaciones interpersonales, sino que también contribuye a un entorno familiar y académico más armonioso y de apoyo.

En conclusión, el efecto de la salud mental en las relaciones con compañeros, profesores y familiares es profundo y multifacético. Las dificultades emocionales pueden afectar la capacidad de un estudiante para socializar y comunicarse de manera efectiva, generando aislamiento y conflictos que impactan negativamente en su entorno académico y social. Los problemas de salud mental no solo complican la interacción con los compañeros y la participación en clase, sino que también pueden llevar a malentendidos y tensiones con los profesores, influyendo en la calidad del aprendizaje y el ambiente educativo. A nivel familiar, las dificultades emocionales deterioran la comunicación, aumentan el aislamiento y provocan conflictos, afectando la cohesión y el apoyo dentro del hogar. Por lo tanto, abordar y apoyar la salud mental es crucial para mejorar estas relaciones y promover un entorno de apoyo y entendimiento, fundamental para el desarrollo integral y el bienestar de los estudiantes.

5.3 Contribución del bienestar estudiantil al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas

De acuerdo con Vidal *et al.* (2024), el bienestar estudiantil juega un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas, áreas esenciales para el éxito personal y académico. Un entorno escolar que prioriza el bienestar estudiantil establece las bases para un ambiente seguro y

acogedor, donde los estudiantes pueden florecer. Este tipo de entorno promueve el respeto y la inclusión, facilitando el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación efectiva, la colaboración y la resolución de conflictos. Al sentirse valorados y aceptados, los estudiantes son más propensos a interactuar de manera positiva con sus compañeros y a enfrentar los desafíos sociales con mayor confianza, creando así un círculo virtuoso que enriquece sus relaciones interpersonales y su experiencia educativa.

Además, Vergara-Darré (2023) señala que el bienestar estudiantil es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional, una competencia clave para el éxito académico y personal. Las actividades diseñadas para fomentar la autoconciencia, la autorregulación, la motivación y la empatía permiten a los estudiantes gestionar sus propias emociones y comprender las emociones de los demás. Este tipo de desarrollo emocional ayuda a los estudiantes a manejar el estrés, resolver conflictos y mantener una actitud positiva frente a los desafíos, lo que a su vez contribuye a un ambiente de aprendizaje más equilibrado y armonioso. La capacidad de manejar las emociones de manera efectiva no solo mejora la experiencia educativa, sino que también fortalece la resiliencia y la capacidad de adaptación en diversas situaciones de la vida.

El enfoque en el aprendizaje activo y colaborativo también es crucial para el desarrollo de habilidades cognitivas. Los métodos de enseñanza que promueven la participación activa y la colaboración estimulan el pensamiento crítico, la creatividad y la resolución de problemas. Al trabajar juntos en proyectos y actividades, los estudiantes no solo adquieren conocimientos académicos, sino que también desarrollan habilidades cognitivas esenciales que les servirán a lo largo de su vida. Además, un sólido sistema de apoyo, compuesto por profesores, compañeros y familiares, brinda la confianza necesaria para que los estudiantes exploren nuevas ideas y enfrenten desafíos con determinación. Las actividades extracurriculares complementan este desarrollo al ofrecer oportunidades para aplicar habilidades sociales y emocionales en un entorno más re-

lajado y divertido, fortaleciendo así el bienestar general y el desarrollo integral de los estudiantes (Marcial *et al.*, 2024).

Por tanto, De los Ríos & Chávez (2024) sostienen que el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas ofrece beneficios significativos que impactan de manera positiva en el rendimiento académico de los estudiantes. Estas habilidades permiten una mejor concentración y una gestión más eficaz del estrés, elementos cruciales para el éxito en el entorno académico. Los estudiantes que dominan estas competencias están mejor equipados para colaborar de manera efectiva con sus compañeros, resolver conflictos y enfrentar los desafíos académicos con mayor eficacia. Además, la capacidad para manejar las emociones y el estrés contribuye a un rendimiento académico más consistente y a una mayor capacidad para alcanzar metas académicas. En consecuencia, el desarrollo de estas habilidades no solo mejora la experiencia educativa, sino que también establece una base sólida para el éxito académico y personal a largo plazo.

Por otro lado, Santamaría-Puente *et al.* (2024) indican que el fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas tiene un impacto profundo en la calidad de las relaciones interpersonales y en el bienestar psicológico general de los estudiantes. La capacidad para construir y mantener relaciones saludables con compañeros, profesores y familiares se ve enormemente beneficiada por estas habilidades. Los estudiantes que desarrollan estas competencias suelen tener una mayor autoestima y resiliencia, lo que les permite enfrentar adversidades con mayor confianza y optimismo. Esta mejora en la autoestima y la satisfacción con la vida contribuye a un mayor bienestar psicológico, facilitando una vida más equilibrada y gratificante. Asimismo, estas habilidades son cruciales para la preparación para el futuro, ya que equipan a los estudiantes con las herramientas necesarias para tener éxito en la vida adulta, tanto en el ámbito laboral como en el personal, promoviendo una adaptación efectiva y una gestión exitosa de los desafíos y oportunidades que se presenten.

En síntesis, el bienestar estudiantil desempeña un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas, ya que crea un entorno propicio para el crecimiento integral de los estudiantes. Un entorno educativo que prioriza el bienestar no solo facilita la adquisición de habilidades fundamentales, sino que también promueve la salud mental y emocional, lo que a su vez potencia el rendimiento académico y la calidad de las relaciones interpersonales. Al integrar prácticas que fomenten un clima de apoyo, autoconocimiento, colaboración y participación activa, se prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos y personales con mayor eficacia. Este enfoque holístico no solo contribuye a su éxito académico, sino que también los provee de las competencias necesarias para una vida plena y equilibrada, preparando el terreno para una transición exitosa hacia la vida adulta y profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adan, S. T. (2023). *Depresión e ideación suicida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2023* [tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/35951>

Aksnes, D., & Sivertsen, G. (2019). A criteria-based assessment of the coverage of Scopus and Web of Science. *JDIS Journal of Data and Information Science*, 4(1), 1-21. 10.2478/jdis-2019-0001.

Alpaca, H. A., & Polo, A. (2023). Economía del comportamiento: Propuesta de un Modelo Conductual en el Sector Salud. *SCIÉENDO*, 26(1), 13-23. <https://doi.org/10.17268/sciendo.2023.002>

Antúñez, Z., Aroca, D., & Otzen, T. (2023). Construcción y validación de un cuestionario para evaluar calidad de vida universitaria en estudiantes chilenos. *Interdisciplinaria*, 40(3). <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.3.8>

Araujo, H. T., & Velandia, C. J. (2024). Depresión y memoria congruente con el estado de ánimo en universitarios. *Entretextos: Revista de Estudios Inter-culturales desde Latinoamérica y el Caribe*, 18(34), 183-200. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9625525>

Arevalo, M. D. C., Acevedo, M. D. R., Velasco, M., Cortés, J. R. C. R., Martínez, M. D. L. C., Rosales, S., & Rosales, L. (2024). Síntomas de ansiedad en estudiantes de medicina ante el regreso a clases presenciales postpandemia. *Investigación en Educación Médica*, 13(49), 30-39. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=114607>

Avilés, D. C., Arguelho, A., Terceros, P. A., & Torrico, B. R. (2024). Ansiedad y depresión post Covid en universitarios de nuevo ingreso en la carrera de medicina. *Revista Científica Ciencia Médica*, 26(2), 29-35. <https://rccm-umss.com/index.php/revistacientificacienciamedica/article/view/54>

Barreto, L., Gomes, K., Guedes, A., & Raminelli, T. (2021). Prevalence, severity and factors associated with depression in university students. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 17(1), 92-100. <https://revistas.usp.br/smad>

Barrios, K., Orozco, D., Pérez, E., & Conde, G. (2021). Nuevas recomendaciones de la versión Prisma 2020 para revisiones Sistemáticas y metaanálisis, 4(1), 1-21. [org/10.22379/24224022373http://www.scielo.org.co/pdf/anco/v37n2/2422-4022-anco-37-02-105.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/anco/v37n2/2422-4022-anco-37-02-105.pdf).

Basauri, M. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis. *Persona*, 26(1), 11-56. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)

Bastidas-Sánchez, B., Ordóñez-Portilla, D., Dorado-Galíndez, E., Urrea-Tumbo, D., Rincón-Villamil, Y., Muñoz, Y., Robayo, J., & Agredo, J. (2023). Actividades de descanso y dificultades para su realización en estudiantes de medicina de la Universidad del Cauca, Colombia, durante la pandemia por SARS-COV-2. *Medicas UIS*, 36(1), 53-68. <https://doi.org/10.18273/revmed.v36n1-2023004>

Batista, P., Meireles, A., Da Silva, I., Silva, M., De Paula, W., & Cardoso, C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana Enfermagem*, 31. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/kSvsSfZmj8cHwXG38BJp8Zv/?format=pdf>

Berino, G. M., Liuzzi, C. V., & Bazán, E. F. (2023). Relación entre Estrés Académico y Depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción. *Revista Científica de la Facultad de Filosofía*, 18(2), 161-176. <https://doi.org/10.57201/rcff.v18i2.4001>

Briones, M. (2024). Responsabilidad social y la satisfacción del estudiante universitario peruano. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(33), 717-726. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i33.755>

Burgos, G., Azul, U., & Patron, L. A. (2024). Trastornos de Conducta Alimenticia y Estrés en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 3706-3722. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8949

Campuzano-Ocampo, A. M., Lalangui-Villalta, M. F., Jumbo-Sandoval, C. P., Sallo-Chabla, A. E., & Moran-Astudillo, R. J. (2024). Desarrollo Integral de los Estudiantes: Importancia de la Inteligencia Emocional en el Ambiente Escolar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 7675-7693. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11959

Cano, N. (2024). Ansiedad frente a exámenes, un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 57(1), 103-114. <https://doi.org/10.18004/anales/2024.057.01.103>

Carreño, S., Pacheco, M., & Arias, M. (2024). Adopción del rol, ansiedad, depresión y soledad en cuidadores familiares de pacientes con enfermedades crónicas. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 32, e4140. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6926.4139>

Carvacho, R., Morán, J., Miranda, C., Fernández, V., Mora, B., Moya, Y., Pinilla, V., Toro, I., & Valdivia, C. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista Médica de Chile*, 129(2). https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872021000300339&script=sci_arttext

Cayo, F., Castro, M., & Agramonte, R. (2020). Estrategias para disminuir la ansiedad en estudiantes de Odontología por causa del aislamiento social. *Revista Cubana de Estomatología*, 38(2), 83-89. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072021000100008

Chávez, I. (2022). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Revista Psicumex*, 11. 10.36793/psicumex.v11i1.420. ISSN20075936 https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200759362021000100113

Corona, S., & Ochoa, C. O. (2023). Comportamientos y actitudes alimentarias en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(2). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol26num2/Vol26No2Art16.pdf>

Cox- Landázuri, O. L., & Gómez- Landázuri, J. F. (2024). Salud Mental en el Ámbito de la Educación Superior. *Revista Científica Hallazgos21*, 9(1), 111-124. <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/651>

Cusme, A. C. (2023). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 35-50. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212>

De Felice, F., Petrillo, A., Iovine, G., Salzano, C., & Baffo, I., (2023). How Does the Metaverse Shape Education? A Systematic Literature Review. *Applied Sciences*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/app13095682>.

De los Ríos, H. J., & Márquez, I. L. C. (2024). Incidencia de ansiedad en estudiantes universitarios del área económico-administrativa: un análisis exploratorio. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4175>

De Souza-Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria*, 40(1), 24-41. <https://dx.doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>

Delgado, Z., & Orrala, E. (2024). La calidad y la afectividad en el servicio estudiantil: un binomio fundamental para el éxito educativo. *Revista de Investigación Formativa: Innovación y Aplicaciones Técnico-Tecnológicas*, 6(1), 78-86. <https://ojs.formacion.edu.ec/index.php/rei/article/view/372>

Díaz, M. (2023). *Malestar psicológico y patrones de alimentación en jóvenes universitarios de Lima* [tesis de titulación, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/25100>

Eche, G., y Guzmán, Z. (2024). *Incidencia de depresión en estudiantes de secundaria entre una institución educativa nacional y una particular, Piura, 2023* [tesis de titulación, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/35451>

Espinoza, G., Gonzales, I., Meléndez, M., & Cabrera, R. (2021). Prevalencia y Factores Asociados con Depresión en Personal de Salud Durante la Pandemia de SARS-CoV-2 en el Departamento de Piura, Perú. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 63-72. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-prevalencia-factores-asociados-con-depresion-S0034745021001797>.

Estrada, C. (2023). Depresión en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia COVID-19. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 61(2). Publicación de Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071792272023000200158#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20durante%20la%20pandemia,y%20consumir%20alcohol%20y%20drogas

Estrada, E. G., Cruz-Huisa, R. M., Quispe-Mamani, Y. A., Roque-Huanca, E. O., Yabar-Miranda, P. S., Incacutipa-Limachi, D. J., Jinez-García, E. L., Paccosoncco-Quispe, O., Paredes-Valverde, Y., & Quispe-Herrera, R. (2023). Trastornos Mentales Comunes y Cansancio Emocional en Estudiantes Universitarios: Un Estudio Correlacional. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(6), e1150. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i6.1150>

Estrada, E. M., Trujillo Chávez, M. B., Suarez Idrovo, A. J., Salinas Velastegui, V. G., & Coronel Miranda, B. J. (2023). Salud mental de los estudiantes universitarios: episodio depresivo mayor: Mental health of college students: major depressive episode. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 3609-3620. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.859>

Estrada-Araoz, E. G., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W. G., Avendaño-Cruz, C. E., Quispe-Aquise, J., Yancachajlla-Quispe, L. I., & Mamani-Roque, M. (2024). Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(S1). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27721

Gómez, D., Daza, G., Higuera, J., López, A., y Marín, S. (2023, 22-24 de noviembre). *Calidad de vida en contextos universitarios y su relación con la deserción universitaria*. XII Congreso CLABES 2023, Universidad Católica de Temuco, Chile. <https://acortar.link/vwZVMe>

Gomez, Y. Y., León, R. D., Yllesca, A. G., Rosas, C. B., Antón, J. C., & Vidal, F. G. (2023). Salud mental e indicadores antropométricos en universitarios de ciencias de la salud, Lima-Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4). <https://doi.org/10.12873/434gomez>

Gordillo, J. (2024). Interacción Entre la Depresión y la Nutrición en Adolescentes: Explorando el Vínculo con la Anemia. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 4(1), 1133-1146. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.151>

Gutiérrez, M. I. (2023). Psicoterapia en el trastorno límite de la personalidad: nuevos avances. psicoterapia en el trastorno límite de la personalidad: nuevos avances. *NPunto* 6(69), 1-115. <https://www.npunto.es/revista/69/psicoterapia-en-el-trastorno-limite-de-la-personalidad-nuevos-avances>

Hernández, E. J., Salazar-García, M. A., & Rivera Heredia, M. E. (2024). Factores emocionales y económicos presentes en la experiencia de migrar para estudiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 6(1), 1-13. <https://doi.org/10.62364/cneip.6.1.2024.236>

Hernández, Y., & Rivero, R. (2023). El rol de la enfermería en la relación salud-inclusión educativa universitaria: The role of nursing in the relationship health-university educational inclusion. *Maestro y Sociedad*, 256-267. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6061>

Islam, S., Akter, R., Sikder, T., & Griffiths, M. (2022) Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety Among First-Year University Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1289-1302. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00242-y>.

Juanes, B., & Quespaz, P. (2023). Programa de acompañamiento integral y educación inclusiva de la Universidad de Especialidades Turísticas. *Conrado*, 19(90), 421-428. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442023000100421&lng=es&tlng=es.

Jurado, C., Méndez, C., Garzón, G., & Gómez, S. (2023). Orientaciones en salud mental y discapacidad psicosocial para el sistema de Educación Superior Colombiano. *Catálogo Editorial Politécnico Grancolombiano*, 41(5), 1-83. <https://doi.org/10.15765/poli.v41i5.4183>

Leal-Soto, F., Morales-Gómez, M., Sepúlveda-Páez, G., & Karmelic-Pavlov, V. (2023). Salud mental y bienestar psicológico: variaciones durante la pandemia de COVID 19 en estudiantes de una facultad universitaria chilena. *Terapia Psicológica*, 41(3), 275-299. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082023000300275>

Lipa-Tudela, F. (2024). Abordaje de las características y la depresión posparto en púerperas del altiplano peruano. *Revista Acciones Médicas*, 3(1), 35-44. <https://doi.org/10.35622/j.ram.2024.01.003>

Lobos, M., Chacón, E., Gómez, N., & Calito, R. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una muestra de estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Veritas & Research*, 5(1), 2697-3375. <http://revistas.pucesa.edu.ec/ojs/index.php?journal=VR&page=article&op=view&path%5B%5D=132&path%5B%5D=124>

Lobos-Rivera, M., Chacón-Andrade, E., Gómez-Gómez, N. & Calito-Palacios, R. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una muestra de estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Veritas & Research*, 5(1), 28-37. https://www.researchgate.net/profile/Marlon-Lobos-Rivera/publication/368851062_Sintomas_de_depresion_ansiedad_y_estres_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios_de_nuevo_ingreso/links/63fe079f57495059454f42a9/Sintomas-de-depresion-ansiedad-y-estres-en-una-muestra-de-estudiantes-universitarios-de-nuevo-ingreso.pdf

Londoño, N., Calle, L., Berrio, Z. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista. Psicol. Saúde*, 13(4). doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1371. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2177093X2021000400010&script=sci_abstract&tlng=es

López Cruz, M., Moraes Fonseca, T., Crissi Macedo, K., Zubko, D. J., & Giménez, M. B. (2023). Inteligencia emocional asociada a niveles de ansiedad y depresión de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada del Este-sede presidente franco. *Revista Científica Salud y Sociedad*, 3(1), 3-12. <https://revista.upevirtual.com/index.php/revistasaludysociedad/article/view/28>

Lopes, A & Kenji, O. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *Revista Plos One*, 13(10). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34644347/>.

López, A. E., Guachi, C. M., Alarcón, M. R., Jácome, M. F., & Murillo, M. (2023). Presencia de distimia en adolescentes escolarizados de la Unidad Educativa Jorge Álvarez - Cantón de Pillarillo/Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(5), 954-966. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1368>

Lopez, E. M., Correa, T., & Carmona, J. A. (2024). Relación entre conducta suicida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Tempus Psicológico*, 7(1). <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.7.1.4562.2024>

López, J. C., Solís, C. D. C., & de la Cruz, A. H. (2024). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. En M- Hernández, I. Llamas y G. Cano (coords.), *Bienestar integral: abordando los desafíos de la salud en la era moderna* (pp. 195-200). Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. <https://www.spiujat.mx/pdf/Bienestar%20integral.pdf#page=195>

López, J., Pelayo, M., Guzmán, J. F., & Pérez-Romero, F. R. (2023). Trastorno Afectivo Estacional: “Winter Blues” y su Relación con la Glándula Pineal. *Archives of Evidence-Based Medicine*, 1(2), 25-36. <https://doi.org/10.59706/aebmedicine.v1i2.8557>

Maldonado, P. R., Rivadeneira, M. ., Campoverde, R. E. ., Muñoz, A. ., & Muñoz, M. . (2023). Las emociones y su afectación en el sistema educativo universitario. *Revista de Ciencias Sociales y Económicas*, 7(2), 77-87. <https://doi.org/10.18779/csye.v7i2.672>

Marcial, D., Villalobos, R. E., & Marcial, E. M. (2024). Impacto de un programa de intervención en la reducción del estrés percibido en estudiantes universitarios del área de la salud. *Retos*, 57, 473-478. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105918>

Martínez, J., Aguirre, M., Mancilla, E., Hernández, M., Guerrero, M., & Schiaffini, L. (2022). Prevalencia de depresión, ansiedad y factores asociados en médicos residentes de centros hospitalarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Alergia México*, 69(1). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S244891902022000100001.

Martínez, P., Jiménez, A., Mac-Ginty, S., V. Martínez, V., & Rojas, G. (2022). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. *Revista Terapia Psicológica*, 39(3). www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071848082021000300405

Martinez-Libano, J., Gonzalez Campusano, N. & Pereira Castillo, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *Reidocrea*, 11(4), 44-57. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/72270/11-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Meleaca, S. (2023). *Estudio de caso: trastorno de depresión mayor, desde la intervención cognitivo conductual* [tesis de maestría, Universidad Europea de Madrid]. Repositorio Institucional UEM. <https://hdl.handle.net/20.500.12880/4921>

Mena-Freire, M., Ruíz-Olarte, A., & Moreta-Herrera, R. (2023). Bienestar Subjetivo y Salud Mental en universitarios del Ecuador: análisis de relaciones latentes con SEM. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 55-68. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576>

Merino, S. (2023). Relación entre las adicciones y el trauma emocional desde el modelo biopsicosocial. *Revista de Psicoterapia*, 34(126), 173-187. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9161558>

Montalván, J. A. ., Viteri, M. del P. ., Silva, F., & Pilco, M. H. . (2023). Impacto del confinamiento pandémico en estudiantes universitarios retornando a clases presenciales: una revisión bibliográfica de problemas latentes a partir de la psicología social y la pedagogía. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico.*, (18, mayo-agosto), 204-225. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7901643>

Montalván-Espinoza, J. A., Pilco-Parra, M. H., Viteri-Vera, M. del P., & Constantine-Castro, J. A. (2023). Importancia del bienestar estudiantil y la seguridad en los estudiantes de la Universidad de Guayaquil. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa Reicomunicar*, 6(12), 267-279. <https://doi.org/10.46296/rc.v6i12.0155>

Montoya, O. L., Cañón, S. C., Bermúdez, G. I., Jaramillo, N. G., Ortiz, L. C. C., & Rosenbaum, S. (2024). Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios Colombianos y Mexicanos: Un estudio descriptivo transversal. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (54), 114-121. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9349027>

Muñoz-Albarracín, M., Mayorga-Muñoz, C., & Jiménez-Figueroa, A. (2023). Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 72-98. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.21.2.5428>

Muñoz-Alonso, H., Archila-Bonilla, D., Meza-Santa María, K., & González-Aguilar, D. (2023). Indicadores de depresión y factores de apoyo social percibido en universitarios. *Psicología Unemi*, 7(12), 100-109. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp100-109p>

Narváez, A. D. L. R., Menudo, L., & Amador, D. E. (2023). Trastorno límite de personalidad: diagnóstico estructural de personalidad de un caso clínico. *Revista Científica de FAREM-Estelí: Medio ambiente, tecnología y desarrollo humano*, (47), 23-39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9254493>

Obregón, B., Montalván, J., Segama, E., Dámasco, B., Panduro, V., & Arteaga, K. (2020). Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Revista Cubana de Educación Médica*, 34(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421412020000200013&lng=es&tlng=es.

Orozco, A., Cardoner, N., Aragón, C., Ruiz, S., Vicens, M., Álvarez, M., Lahera, G. (2020). Obsessive-compulsive symptoms in anxiety and depressive disorders: Influence of recent and/or traumatic life events. *Revista Psiquiatría Salud Mental*, (20). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33359119/>

Paccha-Tene, M. F., & Torres-Jerves, J. A. . (2024). Impacto de trastornos del sueño en trabajadores de salud. *Revista Multidisciplinaria Perspectivas Investigativas*, 4(especial), 91-96. <https://doi.org/10.62574/rmpi.v4iespecial.113>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. (2021). The Prisma 2020 statement: an updated guideline for reporting. <https://www.revespcardiol.org/en-declaracion-prisma-2020-una-guia-articulo-S1885585721002401>.

Palomino, C. (2024). *Agresividad y dependencia a videojuegos en estudiantes de secundaria del colegio privado de la ciudad de Cajamarca, 2021* [tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2983>

Palomino-Floriano, A., & Reyes-Bossio, M. (2023). Body Shape Questionnaire (BSQ) en jóvenes universitarios limeños: Evidencias Iniciales de Validez y Confiabilidad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 13(1), 58-70. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=109885>

Pérez, J., Ortiz, R., Torales, J., & Barrios, I. (2024). Salud mental en estudiantes de la Carrera de Kinesiología y Fisioterapia de la Universidad Nacional de Asunción. *Revista del Nacional (Itaiguá)*, 16(2), 55-67. <https://doi.org/10.18004/rdn2024.may.02.055-067>

Pontes, S., Lúcio de Lima, E. L., Da Silva, L. M., Cândido de Souza, M. C., Da Silva, N. J., Alves de Azevedo, E., Ferreira da Silva, M., & Galindo de França, E. F. (2024). Fatores predisponentes ao transtorno do pânico em universitários. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 16(2), 5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9537794>

Pozo, A., Ferreira, C., & González-Rodríguez, D. (2023). Inclusión y accesibilidad al deporte en personas con discapacidad en la Educación Superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26(3), 29-43. <https://doi.org/10.6018/reifop.570571>

Pulido, Y. R. (2023). ¿Cómo se ha comprendido la salud mental en la infancia? Revisión sistematizada 2001-2022. *Castalia: Revista de Psicología de la Academia*, (40), 73-91. <https://doi.org/10.25074/07198051.40.2442>

Rabanal, H., Aguilar, P., Figueroa, P., Peralta, A., Rodriguez, J., & Yupari, Y. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Enfermería Global*, 22, (71). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412023000300006

Rabanal-León, H., Aguilar-Chávez, P., Figueroa-Rojas, P., Peralta-Iparraguirre, A., Rodriguez-Azabache, J., & Yupari-Azabache, I. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 22(71), 152-178. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.553991>

Ramos, C. E., Huarachi, J. P., & Begazo, J. O. A. (2024). Estrés Laboral en la Calidad de Vida en Personal Administrativo de un Centro Universitario Durante la Pandemia por COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9151-9169. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12067

Restrepo, J., Castañeda, T., & Zambrano, R. (2022) Sintomatología de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios colombianos durante la pandemia covid-19. *Revista Ciencia y Enfermería*, 28. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532022000100216&script=sci_arttext

Riboldi, I., Cavaleri, D., Calabrese, A., Capogrosso, C., Piacenti, S., Bartoli, F., Crocamo, C., & Carrà, G. (2022). Digital mental health interventions for anxiety and depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomized controlled trials. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 16(1), 47-58. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental-286>.

Rodríguez-Pedraza, A. (2024). Bienestar institucional y desarrollo humano. Evolución y naturaleza de los lineamientos para acreditación en Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (72), 40-73. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n72a3>

Romero, K. L. (2024). El ejercicio físico en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios. *Mentor: Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 3(8), 592-614. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>

Ruiz, L., Neira, A., Torres, Y., Herrera, L., González, L., & Espolania, R.(2020). Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios. *Revista Virtual Simón Bolívar. Tejido Social*, 3(1), 1-6. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/view/4764/4963>.

Ruiz-Olarte, A., Mena-Freire, M., & Moreta-Herrera, R. (2023). Esperanza y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de regresión estructural. *Psicoperspectivas*, 22(3), 155-168. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol22-issue3-fulltext-2906>

Saavedra, J., Arana, Y., Paz, V., Huamán, J., Luna, Y., Castillo, H., Vargas, H., Zevallos, S., & Padilla, M. (2022). Estudio epidemiológico de salud mental en Arequipa, Moquegua y Puno. Lima Perú 2018. Informe general. *Revista Científica en Línea Anales de Salud Mental*, 38(1). <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/24/140>.

Salazar, W. A., Barona, I. C., & Granja, S. (2023). Prevalencia de Sintomatología Compatible con Trastorno Obsesivo-Compulsivo en Estudiantes de Medicina. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 3355-3371. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7965

Sánchez, H., Yarlequé, L., Alva, L., Nuñez, E., Arenas, C Matalinares, M., Gutiérrez, E., Medina, I., Solís, J., & Fernández, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353. 10.25176/rfmh.v21i1.3179 https://www.researchgate.net/publication/351479092_Indicadores_de_ansiedad_depresion_somatizacion_y_evitacion_experiencial_en_estudiantes_universitarios_del_Peru_en_cuarentena_por_Covid-19.

Sánchez, S., Pedraza, I., & Donoso, M. (2022). ¿Cómo hacer una revisión sistemática siguiendo el protocolo prisma? Usos y estrategias fundamentales para su aplicación en el ámbito educativo a través de un caso práctico. *Bordón. Revista de Psicología*, 74(3), 1-17. https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/95090/69934_experiencial_en_estudiantes_universitarios_del_Peru_en_cuarentena_por_Covid-19.

Sánchez-Villena, A., & Ventura-León, J. (2024). Depresión según identidad étnica en población peruana: un estudio nacional mediante análisis de redes. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 1. <https://doi.org/10.14718/acp.2024.27.1.10>

Santacruz-Ortega, M. D. P., Avendaño, B. L., Cobo, M. F., & Mejía-Arango, S. (2023). Factores sociodemográficos y de bienestar mediadores y moderadores de la relación entre la depresión y la demencia. *Neurología Argentina*, 15(3), 149-157. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2022.10.002>

Santamaría-Puente, A., Taco-Paucar, K., Zambrano-Párraga, C., & Dávila-Tamayo, P. (2024). Actividades físicas recreativas, una alternativa para el uso del tiempo libre en estudiantes de Educación Superior. *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS*, 2(1), 26-33. <https://doi.org/10.24133/recihys.v2i1.3466>

Santos, F., Carneiro, F., Da Silva, C., Marques, R., Santana, T., & De Souza, D. (2020). Nivel de estrés entre universitarios de enfermería relacionado a la etapa de formación y a los factores sociodemográficos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28. 10.1590/15188345.3036.3209 <https://www.scielo.br/j/rlae/a/PmB4gPP9hJsstN79nb7xrhr/abstract/?lang=es>.

Silva, E. (2023). *Prevalencia de ansiedad y depresión y su relación con factores de riesgo sociodemográficos, académicos y familiares en los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud y del ser humano carreras de enfermería y terapia física, en la Universidad Estatal de Bolívar en el 2023* [trabajo de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4259ee50-6c0f-4698-9db8-057e03f93d46/content>

Silva-Saltos, H. S., Escudero-Sarango, J. M., & Avilés-Farfán, D. N. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *MQRInvestigar*, 7(4), 3113-3130. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.3113-3130>

Simental-Chávez, L. (2023). Caracterización de la salud mental de estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 10896-10909. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5260

Sosa, E. (2024). *Relación entre satisfacción familiar y depresión en estudiantes de una institución universitaria, Chimbote, 2022* [tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADE-CH. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/36257>

Sota, J., & Chaparro, J. (2023). Principales factores que contribuyen a la falta de calidad de sueño y alimentación en los estudiantes en edad universitarios. *Universidad-Ciencia-&Sociedad*, 24(1), 11-14. <https://doi.org/10.61070/ucs.v24iNº1.82>

Toribio, L., & Andrade, P. (2023). Propiedades Psicométricas del Continuo de Salud Mental (MHC-SF) en Jóvenes Mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 68(2), 151-164. <https://doi.org/10.21865/RIDEP68.2.11>

Torres, G. A. (2023). Medición de la satisfacción estudiantil en universitarios desde el modelo SERVQUAL. *RHS-Revista Humanismo Y Sociedad*, 11(1), e6/1-16. <https://doi.org/10.22209/rhs.v11n1a06>

Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz S., & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Investigación en Educación Médica*, 9(36). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200750572020000400008.

Valdés, K. (2023). *Factores protectores de la ideación suicida en estudiantes universitarios del Estado de Coahuila* [tesis de doctorado, Universidad de Guadalajara]. Repositorio Institucional UG. <https://riudg.udg.mx/bitstream/20.500.12104/96536/1/DCUCS10217.pdf>

Valdivieso-Jiménez, G., Vásquez-Dextre, E., & Barroilhet, S. A. (2023). Indicadores de severidad clínica en la comorbilidad de trastorno bipolar y trastorno límite de personalidad: una revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2023.08.002>

Vázquez-Marfil, A. O., & Vázquez-Vargas, E. E. (2024). Psicoterapia psicodinámica familiar dirigida a un paciente adulto joven con diagnóstico de depresión. *Psicología y Salud*, 34(1), 165-173. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2854>

Vergara, M. V. (2023). La salud mental de los estudiantes: un compromiso de la Universidad con la Formación Integral. *Temas & Matizes*, 17(29), 109-124. <https://doi.org/10.48075/rtm.v17i29.31863>

Vergara-Darré, M. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 5, e5113. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>

Vidal, O. R., García Cupil , R., & De la O de la O, T. (2024). La Salud Mental en Universitarios como Aspecto Determinante en el Logro de Objetivos Académicos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 6227-6240. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11044

Zambrano, W. & Tomalá, M. (2022). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 1(2), 42-47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>

Zarzosa, E. D., Norabuena, C. H., Chunga, C. H., & Valderrama, L. R. . (2024). Vínculo entre calidad del transporte público y bienestar universitario en Perú. *Prohominum*, 6(2), 109-125. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0237>

Zelaya, V., & Leiva, J. (2023). Creencias Irracionales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios de Psicología en Honduras. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 17(1), 85-96. <https://doi.org/10.21500/19002386.6140>

Zúniga, C., & Martínez, R. (2024). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología de Honduras. *Academo (Asunción)*, 11(1), 38-50. <https://doi.org/10.30545/academo.2024.ene-abr.5>

Žutić, M. (2023). Biopsychosocial models of peripartum depression: a narrative review. *Clínica y Salud*, 34(2), 91-99. <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2023a16>

SOBRE LOS AUTORES

Rosa Elvira Marmanillo Manga

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

<https://orcid.org/0009-0005-7825-0223>

Jenny Vaneza Graneros Tairo

Universidad Andina Del Cusco

<https://orcid.org/0000-0001-8924-0040>

Lucía Román Lantarón

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

<https://orcid.org/0000-0003-1751-7797>

Yashira Carolina Del Pino Quispe

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

<https://orcid.org/0009-0007-1825-3961>



SALUD MENTAL ESTUDIANTEL EN RIESGO:

PREVALENCIA DE LA DEPRESIÓN Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



www.arcoeditores.com
contato@arcoeditores.com
(55)99723-4952