

ANÁLISIS SOBRE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SUS EFECTOS

Ana Laura Vargas Merino

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

ana.vargas@uaeh.edu.mx

Maricela Zúñiga Rodríguez

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

maricela_zuniga@uaeh.edu.mx

María Guadalupe Veytia Bucheli

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

maria_veytia@uaeh.edu.mx

Estos autores contribuyeron por igual en este trabajo

Received: 13 abril 2025

Revised: 17 abril 2025

Evaluator 1 report: 23 abril 2025

Evaluator 2 report: 27 abril 2025

Accepted: 20 mayo 2025

Published: mayo 2025

RESUMEN

Los problemas de salud mental en estudiantes universitarios se evidenciaron durante la pandemia por Covid-19, mostrando la necesidad de prestar mayor atención a afecciones psicológicas, emocionales y sociales. A partir de del confinamiento y el aislamiento, las enfermedades y trastornos tuvieron un repunte en ambientes escolares. Por tanto, el objetivo del escrito consiste en analizar la evidencia empírica sobre la salud mental en estudiantes de educación superior a través de la revisión sistemática de literatura de corte científico, que permita reconocer efectos en la formación y el rendimiento académico.

La metodología adaptada al estudio es de corte cualitativo, a partir de la revisión sistemática de literatura de corte científico, que consiste en tres fases, la primera consistió en la exploración de 17,649 materiales incluidos artículos científicos y tesis de grado; la segunda fase consistió en una exploración más detallada a partir de la implementación de filtros como las palabras clave, la lectura de resumen o abstract y la lectura del texto completo; la tercera fase fue el procesamiento de los materiales que cumplían con la calidad metodológica y tributan al conocimiento sobre la salud mental en estudiantes universitarios, en una matriz de análisis que permitiera identificar categorías de análisis, conceptos, debates, entre otros.

La revisión sistemática de literatura permitió identificar líneas de análisis, la primera contribuye al debate sobre salud mental en estudiantes universitarios; la siguiente consistió en identificar los padecimientos más comunes en los estudiantes, que comprometen su salud mental; y la tercera, se presentan los efectos de la salud mental en la formación y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Como conclusión, se identifica

ANÁLISIS SOBRE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SUS EFECTOS

que, la salud mental en estudiantes universitarios es un tema que cobró relevancia en la pandemia por Covid-19 y que prevalece como una problemática que afecta la formación y el rendimiento académico.

Palabras claves: salud mental; educación superior; efectos; formación

ABSTRACT

Analysis of mental health in university students and its effects. Mental health problems in university students were highlighted during the Covid-19 pandemic, showing the need to pay greater attention to psychological, emotional and social conditions. Since confinement and isolation, diseases and disorders have increased in school environments. Therefore, the objective of the paper is to analyze empirical evidence on mental health in students of higher education through a systematic review of scientific literature, which allows recognizing effects on training and academic performance.

The methodology adapted to the study is qualitative cut, based on the systematic review of scientific literature, which consists of three phases, the first consisted of the exploration of 17,649 materials including scientific articles and degree theses; the second phase consisted of a more detailed exploration based on the implementation of filters such as keywords, reading abstracts and reading the full text; The third phase was the processing of materials that met with methodological quality and contribute to knowledge about mental health in university students, in an analysis matrix that allowed identifying categories of analysis, concepts, debates, among others.

The systematic literature review identified lines of analysis, the first contributing to the debate on mental health in university students; the next consisted in identifying the most common sufferings in students that compromise their mental health; and third, the effects of mental health on training and academic performance of university students are presented. As a conclusion, it is identified that mental health in university students is an issue that became relevant in the pandemic by Covid-19 and that prevails as a problem that affects training and academic performance.

Keywords: mental health; higher education; effects; training

INTRODUCCIÓN

La revisión sistemática de literatura hecha para este trabajo, demuestra que, previo a la pandemia por Covid-19 y después de ella, se puso de manifiesto una crisis en la salud mental en estudiantes universitarios (Larraguibel et al., 2021; Leonangeli et al., 2024; Reyes & Trujillo, 2021; Sanchis-Soler et al., 2022). Revelando que este grupo poblacional está vulnerable ante cambios en su contexto social, económico, conductas sexuales de riesgo, estilos de vida sedentario y pobre actividad física, además del consumo de alcohol y otras drogas, que influyen en su desarrollo.

En este sentido, ¿Qué se puede entender por salud mental? En este documento aborda de manera general, el debate de la salud mental a través de la revisión de trabajos que lo estudian como una variable que influye a otras, como el rendimiento académico, la formación y el desarrollo de estudiantes universitarios. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), define a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Pero el concepto ha sido el centro de múltiples debates, que lo llevan a la problematización.

Algunos autores (Bautista, 2024; Melián & Cabanyes, 2017) mencionan que es necesario plantear el debate sobre la salud mental, y qué tanto se “constituye un concepto útil para la acción social” e incluso, abre la duda sobre la posibilidad de alcanzar “el estado bienestar”, ya que lleva a imprecisiones. Por tanto, el concepto es más complejo, de acuerdo con Melián y Cabanyes (2017, pp. 125–126), se debe considerar la esfera psíquica del ser humano y que está constituida por los siguientes aspectos:

Aspectos afectivos constituidos por: a) estado de ánimo (tono vital); b) los impulsos (inclinaciones o tendencias); c) los sentimientos (fondo afectivo); y d) las emociones (sentimientos intensos de breve duración). Estos derivan de emociones más complejas como la autoestima y la empatía.

Aspectos cognitivos que son el conjunto de funciones neuropsicológicas: atención, memoria, lenguaje reconocimiento de las percepciones o funciones gnósicas, que permiten el manejo de la información que permita el autoconcepto.

Aspectos ejecutivos interviene la planificación, la selección de estrategias inicio de la acción y regulación de los actos. Estos condicionan el autocontrol, como un filtro selectivo de impulsos y estímulos.

Aspectos metapsicológicos son un conjunto de procesos vinculados a funciones neuropsicológicas, que trascienden a dimensiones como la libertad y la capacidad para amar.

Dichos aspectos, muestran que el concepto de salud mental debe replantearse ante nuevas condiciones que influyen y cambian los contextos de los jóvenes adultos. ¿Pero, qué entender por estudiante universitario? Para este trabajo, se considera que, los estudiantes universitarios, son aquellos sujetos que están cursando educación terciaria o la educación superior, que comprende entre los 17 a los 26 años y están entre el periodo de vida entre la adolescencia tardía (12 a 20 años) y el adulto joven (20 a 40 años) (Kail & Cavanaugh, 2015; Rosales et al., 2023). Siendo un periodo de transición entre dos etapas vitales, que suponen reajustes físicos, cognitivos y sociales que deben enfrentar los sujetos.

Destaca que, el periodo vital de los estudiantes universitarios corresponde a “la cumbre del funcionamiento físico para la fuerza, el desarrollo muscular, la coordinación, la destreza y la agudeza sensitiva” (Kail & Cavanaugh, 2015, p. 403). Pero en contraste, también resulta ser el periodo donde se manifiestan más problemas mentales que ponen en juego su formación profesional y su desarrollo. El ingreso a la universidad es un momento de transición que puede coincidir con la edad típica de aparición de una enfermedad mental grave.

Los estudiantes universitarios se enfrentan a retos evidentes, como pérdida de autonomía, incertidumbre sobre el futuro y el cumplimiento de expectativas familiares, personales, sociales y laborales que en muchas ocasiones, los resultados no dependen de ellos, sino de factores externos, macroestructurales y de políticas públicas. A su vez, el contexto universitario resulta ser un ambiente donde los jóvenes de ven expuestos a exigencias y demandas, dado que en este periodo convergen factores como los trabajos escolares, sobrecarga académica, participaciones en clase, entre otras obligaciones académicas” (Cuamba Osorio & Zazueta Sánchez, 2020, p. 73).

Por tanto, los estudiantes universitarios son una población que se convierte en diversa y vulnerable, que deben enfrentar procesos de adaptación, factores psicosociales y son presa de contextos desfavorecedores. Siendo importante el acompañamiento institucional, para atender las problemáticas que deban enfrentar estos sujetos.

DESARROLLO

Objetivos de investigación

El objetivo general de esta investigación consistió en analizar la evidencia empírica sobre la salud mental en estudiantes de educación superior a través de la revisión sistemática de literatura de corte científico, que permita reconocer efectos en la formación y el rendimiento académico.

A partir de ello se generaron los siguientes objetivos complementarios:

Contribuir al debate sobre la salud mental en estudiantes universitarios.

Identificar los padecimientos más comunes en estudiantes universitarios que comprometen su salud mental.

Conocer los efectos de la salud mental en la formación y el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

Participantes

Para este estudio, interesan los estudiantes universitarios, considerados aquellos que están cursando educación terciaria o educación superior. Comprenden edades entre los 17 a los 26 años, que puede extenderse en algunos casos. Por tanto, son sujetos que están entre el periodo de vida entre la adolescencia tardía (12 a 20 años) y el adulto joven (20 a 40 años) (Kail & Cavanaugh, 2015; Rosales et al., 2023). Los estudiantes univer-

ANÁLISIS SOBRE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SUS EFECTOS

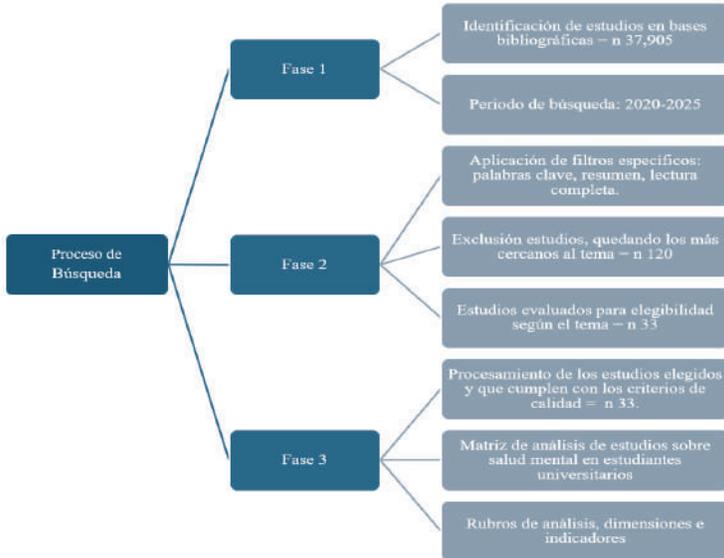
sitarios están en una etapa de la vida que resulta ser el tránsito hacia la adultez joven, y están en la construcción de su imagen personal, social, cognitiva, hacia en qué o en quién se quieren convertir.

Metodología Diseñada para el Estudio

La metodología adaptada al estudio es de corte cualitativo, a partir de la revisión sistemática de literatura de corte científico, que según Carrizo y Moller (2018, p. 46) tiene por finalidad “identificar, evaluar y combinar la evidencia de estudios primarios usando un método riguroso”. Kitchenham y Charters (2007), para identificar cualquier laguna en la investigación actual a fin de proporcionar un marco o antecedentes para nuevas investigaciones.

Esta revisión sistemática de literatura de corte científico busca sintetizar el trabajo existente sobre el tema de la salud mental en estudiantes universitarios, con la finalidad de identificar y reportar investigaciones que lo respalden. La estrategia de búsqueda evidenció tres fases metodológicas. En la siguiente figura se muestran las fases de este estudio:

Figura 1. Fases de la revision sistemática



La Fase 1 consistió en la exploración de la temática que comprendió los años 2020 al 2025 y osciló en palabras clave combinadas con operadores booleanos AND y OR, usando variantes como: mental health, university students, higher education, effects of mental health, entre otras. Se eligieron disciplinas como Educación, Psicología, Psiquiatría, Multidisciplinaria y Salud. En la siguiente tabla se muestran los principales buscadores y los resultados por tema:

Tabla 1. Principales buscadores usados.

Buscador	Resultados por búsqueda temática
Elsevier	880 artículos
Redalyc	17, 583 artículos
Google scholar	16, 900 artículos
Biblioteca digital UNAM	2, 542 materiales
Total de la búsqueda	37,905

Nota. Elaboración propia según los buscadores usados

Estos números fueron en detrimento al poner en marcha la Fase 2, que consistió en una exploración más detallada a partir de la implementación de filtros como:

Idioma preferente: Español, Inglés y portugués.

Palabras clave o Keywords afines a la temática.

Población: estudiantes universitarios entre 17 a 26 años.

Lectura de resumen o abstract.

No importaba el tipo de estudio.

La exclusión de los trabajos bajo la cantidad a 120 investigaciones. Estos resultados permitieron poner en pie la Fase 3, prestando atención al diseño metodológico de los estudios, los instrumentos de medición, además de determinar la congruencia entre resumen, diseño y resultados, lo que bajó de manera considerable la cantidad tomando en cuenta 33 para la lectura completa.

La lectura de los trabajos de investigación se llevó a cabo a través de fichas que permitieran identificar aspectos importantes y de interés, para ser procesados a través de una matriz de análisis con rubros que van desde aspectos básicos como el año, país, autores, instituciones, tipo de metodología, objetivos, instrumentos usados y validados; a aspectos específicos como:

Debate sobre salud mental en estudiantes universitarios.

Padecimientos más comunes en los estudiantes universitarios.

Efectos de la salud mental en la formación y el rendimiento académico.

Las fases presentadas para esta revisión sistemática de la literatura de corte científico permitieron la planificación del trabajo y un mejor procesamiento. Esta metodología busca que se logre identificar, evaluar e interpretar toda la investigación disponible (Kitchenham & Charters, 2007), sobre la salud mental en estudiantes universitarios y sus efectos. En el siguiente apartado se muestran los resultados.

Resultados

A continuación, se presentan avances de la revisión sistemática de la literatura de corte científico, como se mencionó en el anterior apartado, se revisaron 33 investigaciones, siendo las que mejor tributan al tema sobre salud mental en estudiantes universitarios. En este apartado se presentarán parte de lo encontrado, presentado a través de líneas de análisis. Cabe señalar que, la búsqueda privilegió trabajos desarrollados en Iberoamérica, en la siguiente figura se observa la distribución por país:

Figura 2. Porcentaje de los estudios revisados por país

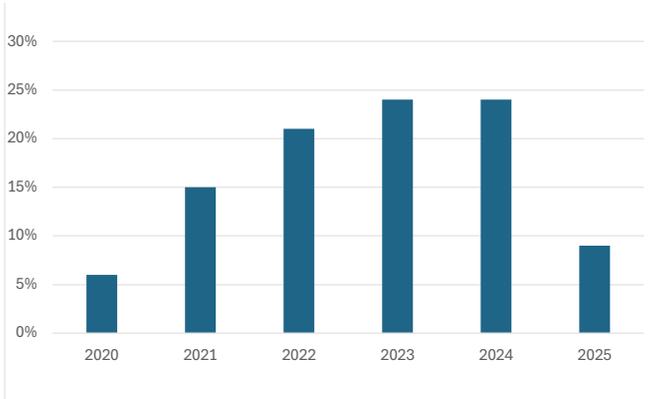


Nota. Creación propia a partir del proceso de búsqueda y sistematización de las investigaciones.

ANÁLISIS SOBRE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SUS EFECTOS

Los años comprenden un periodo entre el 2020 al 2025, en la siguiente figura se especifica la distribución según cada año, destacando mayor producción entre el 2023 y 2024 y subrayando después de la pandemia por Covid-19 :

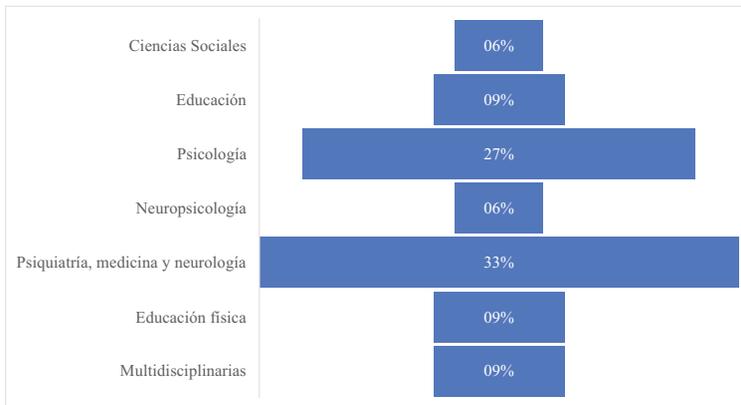
Figura 3. Distribución de las investigaciones por porcentajes según el año



Nota. Creación propia a partir del proceso de búsqueda y sistematización de las investigaciones.

La salud mental en estudiantes universitarios es un tema tratado desde diversas disciplinas. Los trabajos revisados, se encontraron en diferentes revistas que se especializan en ciertos temas, en la siguiente figura, destacan áreas médicas como la psiquiatría, medicina y neurología que contienen el 33.3% de los trabajos, seguido de psicología con el 27.3% de las investigaciones.

Figura 4. Distribución de revistas según las disciplinas de estudio



Nota. Creación propia a partir del proceso de búsqueda y sistematización de las investigaciones.

En menor medida, están trabajos publicados en revistas en educación (9.1%), educación física (9.1%), multidisciplinarias (9.1%), cerrando con revistas en Ciencias Sociales (6.1%) y en Neuropsicología (6.1%) siendo

esta una rama de la Psicología. Con ello, se aprecia una diversidad disciplinar para atender el tema y marca rutas y áreas de atención, como lo puede ser la educación.

Los estudios revisados, atienden la problemática de la salud mental en estudiantes universitarios desde metodologías adaptadas de corte cuantitativo, alcanzando un 75.7% de los trabajos, destacando los estudios cuantitativos descriptivos con un 33.3%, seguidos de estudios con diseño no experimental con el 30.3%. En la tabla 2 se especifican los tipos de estudio identificados:

Tabla 2. Tipos es estudio encontrados.

Tipos de estudio	Porcentajes
Estudio cuantitativo descriptivo	33.3%
Estudios con diseño experimental pretest-postest	9.1%
Estudios con diseño no experimental	30.3%
Cualitativo etnográfico	3.0%
Revisión sistemática de literatura	21.2%
Estudio longitudinal	3.0%
Total de la búsqueda	100%

Nota. Elaboración propia según el total de trabajos revisados

De los tipos de estudio, resalta que solo una investigación es cualitativa de corte etnográfico, lo que abre la puerta a considerar otras metodologías para abordar la temática de la salud mental en estudiantes universitarios. Siendo que, en los diseños cualitativos “el investigador ve el escenario y las personas [desde] una perspectiva holística” (Álvarez-Gayou, 2013, p. 24), que permite adentrarse a su pasado y a las situaciones en las que se encuentra. Y así poder determinar otros aspectos que no logran develarse con estudios cuantitativos.

A continuación, se presentarán las tres líneas de análisis que se lograron identificar, la primera de ellas contribuye al debate sobre salud mental en estudiantes universitarios. Como ya se mostró en la tabla 2, los estudios revisados privilegiaron investigaciones de corte cuantitativo, los cuales coincidían en caracterizar la salud de jóvenes universitarios, conocer la prevalencia la sintomatología y en general determinar las afectaciones más comunes que presentan los estudiantes. Destacan los trabajos de Cazorla-Pérez et al. (2023) con un estudio en Perú que abarcó una muestra de 3,831, luego los trabajos en Chile de Cañón et al. (2022), con una muestra de 2,436 sujetos, seguida del trabajo de Mac-Ginty et al. (2021) con una muestra de 2,411, siendo los trabajos con poblaciones amplias. Llegando a un total de 16,460 participantes de un rango de edad entre los 19 a los 24 años.

Los trabajos abordan distintas aristas de la salud mental de los estudiantes universitarios, pero destaca que parten de la concepción de salud mental que plantea Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), considerada como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia”. Dicha concepción es muy amplia y no cuestiona a qué se refiere “el bienestar” en sí mismo. Trabajos como los de Riquelme et al. (2025) ponen de manifiesto la necesidad de analizar el contexto de cada país y poder identificar factores que afectan la salud mental de los universitarios, como, el estrés académico. Pero no se consideran factores externos al sujeto, como políticas en educación, para el trabajo, para salud, así como, condiciones sociales u económicas, que si bien son externas, tienen repercusiones en las personas.

Por otro lado, autores como Bautista (2024), señalan que el concepto de salud mental, en sí mismo presenta limitaciones para ser considerado un objeto analítico y que sea viable para la práctica científica, ya que se presta a confusión y desconocimiento. Autores como Muñoz-Albarracín et al. (2023) señalan que conceptos como salud mental, enfermedad o trastorno mental “no son equivalentes”, pero tampoco se pueden considerar opuestos, ya que de un modo u otro se relacionan entre sí por la variedad de factores. Por tanto, se requiere de una postura epistemológica, que sea sistémica, capaz de reconocer la complejidad y permita identificar múltiples dimensiones. Que, de acuerdo con Morin (2006) atienda el parcelamiento de los conocimientos que no solo afec-

ANÁLISIS SOBRE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SUS EFECTOS

ta la posibilidad de un conocimiento del conocimiento, también las posibilidades de conocimiento acerca del mundo y de nosotros mismos.

La siguiente línea de análisis gira en torno a los padecimientos más comunes identificados en los trabajos de investigación revisados. Los investigadores usaron diversos instrumentos para la obtención de información, algunos adaptados al contexto y a las características de los sujetos y otros utilizaron escalas e inventarios ya estandarizadas. En la siguiente tabla se muestran:

Tabla 3. Tipos de instrumentos identificados en los estudios

Tipos de Instrumentos
Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS- 21)
Overall Depression Severity and Impairment Scale (ODSIS)
Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS)
Escala de Zung para Ansiedad
Escala de Riesgo Suicida de Plutchik
Síntomas Psicopatológicos (SCL-90-R)
escala de inteligencia emocional (TMMS-24)
Escala de Dificultades en la regulación Emocional (DERS)
Índice de Reactividad Interpersonal (IRI)
Inventario de ansiedad
Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12; GHQ-28)
Patient Health Questionnaire (PHQ-9)
Positive Affects and Negative Affects Scale (PANAS)
Satisfaction with Life Scale (SWLS)
Cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index
Cuestionario de Salud Mental Positiva de Lluch
Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)
Inventario Breve de Afrontamiento (COPE)
Beck Hopelessness Scale (BHS)
Cuestionario Internacional de Actividad Física (nivel de AF)
Escalas tipo Likert
Encuesta sobre la actividad física
Cuestionarios para datos sociodemográficos

Nota. Elaboración propia según el total de trabajos revisados

Si bien en la tabla 3 se muestran los instrumentos más usados por los investigadores, resalta que al menos el 30% de los trabajos usó la Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS- 21), aunque el tema tratado es la salud mental en estudiantes universitarios. Este aspecto nos retorna a la importancia de debatir desde la epistemología, cómo se está generando conocimiento sobre la temática señala y es el preámbulo para considerar otros factores, otras condiciones y otras dimensiones.

A partir de los instrumentos aplicados, los trabajos de investigación revisados señalan los siguientes padecimientos que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios:

Tabla 4. Padecimientos identificados en los trabajos de investigación

Padecimientos identificados	Identificación en número de trabajos de investigación
Ansiedad	9
Estrés	5
Depresión	9
Riesgo de suicidio	2
Síndrome de Burnout	1
Trastornos mentales no específicos	1
Identificación de padecimientos físicos	1
Violencia sexual y/o física	2
Embarazo	1
Problemas de sueño	2
Problemas de conducta	2
Bullyng	1
Problemas alimenticios	1
Baja autoestima	1
Total de documentos	38*

Nota. Elaboración propia según el total de trabajos revisados

*Algunos identifican más de un padecimiento

Algunos estudios muestran resultados altos con respecto a ansiedad, estrés y la depresión, que llega a rebasar la media de las muestras estudiadas (Fernández Moroa et al., 2024; Muñoz-Albarracín et al., 2023; Vergara-Darré, 2023), incluso siendo las mujeres que presentan mayor prevalencia (Antúnez et al., 2023). En cambio en el estudio de Muñoz-Albarracín et al. (2023) identifican factores como: violencia sexual e intrafamiliar; problemas de conducta; problemas alimenticios; y Bullyng. Sin embargo, estos resultados no son determinantes, ya que, la ansiedad, el estrés y la depresión suelen ser síntomas de otros padecimientos.

Por último, la tercera línea de análisis está dirigida a conocer los efectos de la salud mental en la formación y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Sin embargo, los estudios se enfocaban a reconocer algún padecimiento o factores que influyeran de manera directa, pero no proporcionaban más información sobre los efectos, aún cuando se mencionaba su influencia en el rendimiento académico y la formación. Siendo un área de oportunidad.

CONCLUSIONES

La salud mental en estudiantes universitarios es un tema que cobró relevancia en la pandemia por Covid-19 y que prevalece como una problemática que afecta la formación y el rendimiento académico. La revisión sistemática propuesta en este documento permite identificar que existe una pobre problematización sobre el concepto de salud mental y no hay una postura clara para referirse a los estudiantes universitarios, es decir, la visión es muy general. Los estudios revisados están fuertemente sustentados en evidencia empírica, pero no tributan de manera clara a dicha problematización. Esta condición, deja ver la necesidad de generar debates en torno a esta temática y tomar una postura multirreferencial, multidisciplinar y compleja.

La identificación de padecimientos a través de la revisión sistemática deja ver que, los resultados no son concluyentes, debido a que existen inconsistencias epistemológicas entre el objeto de estudio y los instrumentos usados. Por tanto, futuros estudios sobre la salud mental de estudiantes universitarios deberán considerar padecimientos previamente diagnosticados y/o en tratamiento, para que los resultados sean efectivos. Cabe señalar que tampoco son claros los efectos de la salud mental en la formación y el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

Por tanto, al ser avances, todavía quedan pendientes revisiones más profundas sobre la metodología usada, los instrumentos y los temas que abordan los investigadores. Además, resulta importante explorar el rendimiento académico en estudiantes universitarios, para determinar nuevas variables que pueden influirlo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Gayou, J. (2013). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Antúnez, Z., Álamo, C., Baader, T., & Vidal, R. (2023). Resultados de una evaluación y seguimiento online de problemas de salud mental en universitarios chilenos. *Revista Interdisciplinaria*, 40(2), 265–279. <https://doi.org/https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.16>
- Bautista, L. R. (2024). El Mito de la Salud Mental: Una Aproximación a la Naturaleza Pseudocientífica del Concepto. *Revista Acta Comportamental*, 32(3), 477–494. <https://doi.org/https://doi.org/10.32870/ac.v32i3.88368>
- Cañón Buitrago, S. C., Narváez Marín, M., Botero Mejía, P., Montoya Hurtado, O. L., Bermúdez Jaimés, G. I., & Pérez Agudelo, J. M. (2022). Caracterización de las condiciones en salud mental de estudiantes de la Universidad de Manizales, Caldas, Colombia. *Revista Tesis Psicológica*, 12(2), 1–21. <https://doi.org/10.37511/tesis.v17n2a1>
- Carrizo, D., & Moller, C. (2018). Estructuras metodológicas de revisiones sistemáticas de literatura en Ingeniería de Software: un estudio de mapeo sistemático. *Ingeniare. Revista chilena de ingeniería*, 26(Supl. 1), 45–54. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4067/S0718-33052018000500045>
- Cazorla-Pérez, E., Zegarra-Valdivia, J., Soto-Zuñiga, F., & Castillo-Acobo, R. (2023). Prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes universitarios del Sur de Perú. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, 17(1), 50–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576>
- Cuamba Osorio, N., & Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicumex*, 10(2), 71–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Fernández Moroa, L., Martínez-Lorcab, M., Criado-Álvarez, J. J., Aguado Romoe, R., & Martínez-Lorca, A. (2024). Salud mental, habilidades emocionales, empáticas y de afrontamiento de los estudiantes universitarios del Grado de Logopedia. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, 44, 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rifa.2024.100476>
- Kail, R., & Cavanaugh, J. (2015). *Desarrollo humano: una perspectiva del ciclo vital*. Cengage Learning Editores.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering (version 2.3)*.
- Larraguibel, M., Rojas-Andrade, R., Halpern, M., & Montt, M. E. (2021). Impacto de la Pandemia por COVID-19 en la Salud Mental de Preescolares y Escolares en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría, Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 32(1), 12–21.
- Leonangeli, S., Michelini, Y., & Rivarola, G. (2024). Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes Universitarios Antes y Durante Los Primeros Tres Meses de Cuarentena por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 53(3), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.008>
- Mac-Ginty, S., Jiménez-Molina, Á., & Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 32(1), 13–23.
- Melián, A., & Cabanyes, J. (2017). Salud Mental. Orientaciones para el equilibrio psíquico. En J. Cabanyes & M. Á. Monge (Eds.), *Salud Mental y sus cuidados* (pp. 125–140). Ediciones Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA).
- Morin, E. (2006). *El método 3: Conocimiento del conocimiento* (6ta ed., V). Ediciones Cátedra.
- 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/https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.2.5428>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). *Salud mental: un estado de bienestar*. OMS <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

EL PODEROSO MUNDO DE LA PSICOLOGÍA:
UNA APORTACIÓN POSITIVA

- Reyes, N., & Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: El impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista Investigación y Desarrollo*, 13, 6–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.31243/id.v13.2020.999>
- Riquelme Flores, D., Sánchez Salazar, V., & Peña Cueto, A. (2025). Influencia de la actividad física en la salud mental en estudiantes universitarios. *Salud y Ciencias Médicas*, 4(6), 82–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.56124/saludcm.v4i6.007>
- Rosales, A., Valdez, B., Díaz, K., Torres, E., & Cortaza, L. (2023). Salud mental positiva en estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 10657–10666. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6153
- Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastia-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martinez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *Revista Retos*, 44, 1045–1052. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91940>
- Vergara-Darré, M. V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica ciencias de la salud*, 5(e5113), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.53732/rcc-salud/2023.e5113>

