



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Psicología**

**Clínica**

**Autores:**

**Rea Velasque, Ana Lizbet**

**Tigse Guanoquiza, Lady Selena**

**Tutor:**

**Mgs. Sridam David Arévalo Lara**

**Riobamba, Ecuador. 2025**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotras, Ana Lizbet Rea Velasque y Lady Selena Tigse Guanoquiza con cédula de ciudadanía 0929438661 y 0503207201, autoras del trabajo de investigación titulado: Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

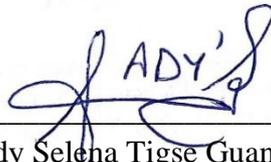
Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 14 de febrero de 2025.



---

Ana Lizbet Rea Velasque  
C.I: 0929438661



---

Lady Selena Tigse Guanoquiza  
C.I: 0503207201

## **DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR**

Quien suscribe, Mgs. Sridam David Arévalo Lara catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, bajo la autoría de Ana Lizbet Rea Velasque; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 24 días del mes de abril de 2025.



\_\_\_\_\_

Mgs. Sridam David Arévalo Lara

C.I: 0604216564

## **DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR**

Quien suscribe, Mgs. Sridam David Arévalo Lara catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, bajo la autoría de Lady Selena Tigse Guanoquiza; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 24 días del mes de abril de 2025.



---

Mgs. Sridam David Arévalo Lara  
C.I: 0604216564

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

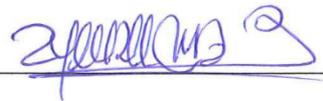
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, presentado por Ana Lizbet Rea Velasque, con cédula de identidad número 0929438661, y Lady Selena Tigse Guanoquiza con cedula de identidad número 0503207201 bajo la tutoría del Mgs. Sridam David Arévalo Lara; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 24 días del mes de abril de 2025.

Dra. Jenny Tenezaca  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO**



Dra. Isabel Cando  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



Dra. Gina Pilco  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**

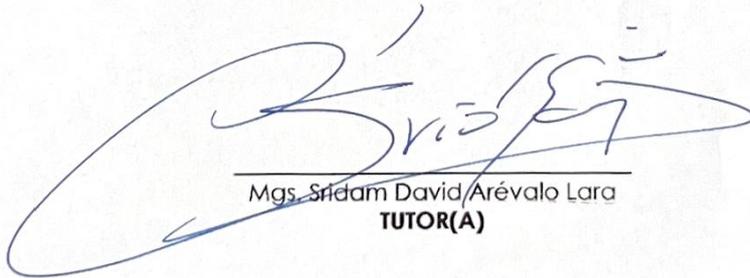




# CERTIFICACIÓN

Que, **REA VELASQUE ANA LIZBET** con CC: **0929438661**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**, cumple con el **4%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 22 de abril de 2025



Mgs. Sridam David Arévalo Lara  
**TUTOR(A)**



# CERTIFICACIÓN

Que, **TIGSE GUANOQUIZA LADY SELENA** con CC: **0503207201**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**, cumple con el **4%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 22 de abril de 2025



Mgs. Sridam David Arévalo Lara  
**TUTOR(A)**

## DEDICATORIA

Dedico este arduo trabajo, en primer lugar, a mí misma, *si a ti Lizbet*, muchas veces dudaste, sí, prioricé al estudio antes que, a las fiestas, claro que sí, en el camino tuve ansiedad y depresión también, pero eso no fue motivo para rendirme, lo logré, estoy orgullosa de mí, elegí ser feliz, estar en paz conmigo misma porque ¡pude, puedo y podré! A mis padres, Mayra y William, quienes siempre me han guiado a lo largo de este camino con paciencia y perseverancia, que, si bien no ha sido fácil, tampoco imposible de lograr. A mi abuelita Lely, que en vida siempre estuvo conmigo orientándome para ser un mejor ser humano en esta sociedad, falleció en un momento de mi carrera que estaba emocionalmente inestable, sin embargo, recuerdo sus sabias palabras y en la actualidad son mi mayor motivación “*eres fuerte Anita, no dejes de sonreír*”, A mis hermanas Wendy, Karen y hermano Javier, que, con sus bromas, abrazos, me llenaban de alegría, aunque ellos no sabían estaban aportando mucha felicidad a mi vida. Y a mi perrhijo Stuart Pascual y su padre perruno Dino Alfonso, quienes siempre han sido mi curita en este largo proceso de aprendizaje, han sacado lo mejor de mí. Todos fuimos parte de este gran logro, y *ahora que descubrí que soy un océano enorme no aceptaré volver hacer un vaso de agua.*

**-Ana Lizbet Rea**

Dedico este camino a los que me han amado, sostenido, guiado en cada paso. A quienes han creído en mí, incluso cuando yo dudé, a quienes me han recordado con su amor que soy capaz de alcanzar mis sueños. A mi mamá, Isabel y mamita Elena por ser mis raíces, mis maestras de vida y el ancla firme en medio de las tormentas de la vida. A mi hermano Miller, compañero incansable de esta travesía, cuyas palabras y ocurrencias han sido la brisa que impulsa mis velas. A mi hijo Adam Lucas, la mayor bendición de mi vida, la luz que ilumina mis mañanas con su inocencia y me recuerda la belleza de cada nuevo horizonte. A mi pareja, Alexander, quien comparte conmigo cada oleaje transformando los desafíos en rutas hacia el crecimiento, y a mi familia, quienes han sido tanto el puerto seguro como las velas que impulsan en este viaje de la Psicología Clínica.

***Con amor para ustedes, Lady Selena.***

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, el Universo, por mantenerme en pie de lucha ante las diversas dificultades que enfrente durante la época estudiantil, a mi familia, por su amor, comprensión; durante mis ausencias en reuniones familiares, también respeto, empatía, y constante interés en mi progreso. A mi madre que desde siempre ha sido mi guía, motor a seguir y ha confiado en mis proyectos. También un agradecimiento especial a quien ha sido una segunda madre para mí, mi eterna tía Maru, desde pequeña inculcándome valores que hasta el día de hoy perduran, durante mi adolescencia que si bien yo no entendía aun cómo funcionaba la vida, estuvo para mí y me permitió ver el mundo de distinto modo, y apoyó de todas las maneras posibles, aunque ella no lo sepa curo un corazón a lo largo del camino, *mi corazón*. A mis tías, primos, que con sus platicas, chistes, bailes, anécdotas, los fines de semana que podían me sacaban una sonrisa. A mis amigos de la universidad con quienes compartí muchos momentos felices, fuimos un gran equipo durante la instancia académica. También no podría faltar, mi querida Eva Muñoz, profunda admiración y gratitud, cuya creatividad han sido fuente de inspiración en mis momentos libres, sus obras despertaron en mí, libertad, también el arte de conectar y comprender nuestra humanidad.

Al Mgs. David, cuya experiencia y orientación fueron fundamentales para la realización de este trabajo, sus valiosas correcciones, sugerencias y constante disposición para resolver las inquietudes que se presentaron en este proyecto de investigación.

Finalmente agradezco a todas aquellas personas que directa o indirectamente, contribuyeron al desarrollo de esta tesis, con cada gesto o palabra de aliento fueron motores que me impulsaron a culminar mi etapa universitaria.

*-Ana Lizbet Rea*

En esta inmensa travesía por el océano del conocimiento, quiero expresar mi sincero agradecimiento a cada uno que ha formado parte de mi viaje:

Mami, Isabel, gracias por ser mi ancla, por mantenerme firme cuando las aguas se agitaban y por enseñarme que el amor es la fuerza que sostiene todo.

Hermano Miller, tu compañía ha sido un faro de esperanza y consuelo recordándome que en cada tormenta se esconde la oportunidad de aprender.

A mi tesoro más preciado, mi hijo Adam Lucas, gracias por ser esa luz que me inspira a seguir explorando, a descubrir nuevos horizontes y a enfrentar cada ola con valentía.

A mi pareja, Alexander a tu lado cada travesía se vuelve más llevadera, gracias por ser mi compañero, el viento que me llena mis velas en los momentos de calma y tempestad, por acompañarme en las noches más oscuras y por celebrar cada uno de mis logros como si fueran tuyos.

A mi familia, su apoyo ha sido fundamental en mi viaje, ustedes han conformado el puerto seguro donde anclar mis sueños y la brisa constante que me impulsa a navegar hacia el futuro.

A mis amigos de la Universidad Liz, Alan, Andrés y Alisson, compañeros de desvelos, risas y aprendizaje, gracias por compartir este viaje conmigo y demostrarme que la lealtad es lo más importante.

A mis docentes, ustedes que ha contribuido a que mi barco avance con firmeza y la esperanza en este apasionante recorrido por el mundo de la psicología clínica, gracias por enseñarme que ser un profesional de la salud mental es mucho más que una carrera: es el arte de transformar vidas, su guía me inspira a ser una profesional comprometida con el cuidado de la salud mental.

*-Lady Selena Tigse*

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I. INTRODUCCION.....	16
OBJETIVOS.....	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos .....	19
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	20
Antecedentes.....	20
Salud mental .....	21
Definición .....	21
Factores.....	21
Factores de riesgo .....	22
Áreas de Goldberg que evalúan la salud mental.....	22
Síntomas somáticos .....	22
Ansiedad/angustia.....	23
Disfunción social .....	23
Depresión.....	23
Alteraciones de la salud mental .....	23
Depresión.....	23
Ansiedad .....	24
Estrés .....	24
Estrés académico .....	25
Instrumentos para evaluar la salud mental .....	25

Bienestar psicológico.....	25
Definición .....	25
Enfoque desde la Psicología Positiva .....	26
Importancia del bienestar psicológico .....	26
Modelo multidimensional de Carol Ryff.....	27
Autoaceptación .....	27
Relaciones positivas .....	27
Autonomía .....	27
Dominio del entorno .....	28
Crecimiento personal .....	28
Propósito en la vida .....	28
Factores que afectan el bienestar psicológico.....	28
Instrumento para evaluar Bienestar Psicológico .....	28
CAPÍTULO III. METODOLOGIA .....	29
Tipo de investigación .....	29
Nivel de investigación .....	29
Estrategia de búsqueda .....	29
Extracción de datos.....	29
Selección de estudios.....	30
Evaluación de la calidad .....	31
Consideraciones éticas.....	36
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	37
Discusión .....	47
Discusión .....	56
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES .....	58
Conclusiones.....	58
Recomendaciones .....	58
BIBLIOGRAFÍA .....	59
ANEXOS .....	65

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Criterios de selección de los documentos científicos.....	30
Tabla 2	Criterios de exclusión de los documentos científicos .....	30
Tabla 3	Criterios basados en el CRF-QS para determinar calidad metodológica ....	31
Tabla 4	Calificación de la calidad metodológica de los documentos científicos ....	32
Tabla 5	Caracterización de los problemas de salud mental frecuentes en los estudiantes universitarios .....	38
Tabla 6	Identificación de los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior.....	48

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Diagrama de flujo PRISMA 2020.....	30
-----------	------------------------------------	----

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de investigación fue analizar las alteraciones salud mental y los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. La investigación es de tipo bibliográfica y responde al nivel descriptivo. Se realizó la búsqueda de los artículos científicos en las bases de datos Web of Science, PubMed, Scopus, Proquest y Dialnet. La selección de los artículos científicos fue de los últimos 10 años, se empleó operadores booleanos y palabras claves en inglés y español, así mismo, algoritmos de búsqueda para realizar el cribado, se usó el método PRISMA empleando el formulario de revisión crítica para estudios cuantitativos Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS), su finalidad fue evaluar la calidad metodológica, obteniendo 21 artículos científicos relevantes. Fue realizada por dos autoras durante el periodo 2024 –2S. Entre los resultados obtenidos se evidencia que existen alteraciones de salud mental, entre los más frecuentes se encuentran ansiedad, depresión, estrés y síntomas somáticos. Con respecto al bienestar psicológico se identifica con mayor predominancia el nivel moderado. En conclusión, existe alteraciones de salud mental y en el bienestar psicológico, en la gran mayoría de estudios correlacionales las variables son bidireccionales.

**Palabras claves:** Salud mental, bienestar psicológico, alteraciones de salud mental, dimensiones de Ryff

## ABSTRACT

The objective of this research was to analyze mental health disorders and levels of psychological well-being among university students. The study followed a bibliographic and descriptive design. A systematic search of scientific articles was conducted in the Web of Science, PubMed, Scopus, ProQuest, and Dialnet databases. Articles published within the last ten years were selected using Boolean operators and keywords in both English and Spanish. Search algorithms were employed to facilitate the screening process. The PRISMA method was employed, along with the Critical Review Form–Quantitative Studies (CRF-QS), to assess the methodological quality of the studies, resulting in the selection of twenty-one relevant articles. The research was conducted by two authors during the 2024–25. The results indicated the presence of mental health disorders, with anxiety, depression, stress, and somatic symptoms being the most prevalent. Regarding psychological well-being, a moderate level was the most commonly observed. In conclusion, alterations in mental health and psychological well-being were evident; in most correlational studies, the relationship between the variables was bidirectional.

**Keywords:** Mental health, psychological well-being, mental health disorders, Ryff dimensions



Doris Alexandra  
Chuquimarca Once



### Reviewed by:

Mgs. Doris Chuquimarca Once

**ESL PROFESSOR**

I.C. 060449038-3

## CAPÍTULO I. INTRODUCCION.

En la actualidad, la educación juega un papel crucial a nivel global, y en el crecimiento personal de cada individuo. Aquellos que tienen el privilegio de acceder a la educación superior disfrutan de mejores oportunidades y ventajas en términos intelectuales, sociales, laborales y económicos, es por aquello, que estudiar en una universidad pública en cualquier lugar del mundo no es sencillo, puesto que refiere gran esfuerzo y dedicación. Los estudiantes, pasan la mayor parte de su tiempo en la universidad, realizando tareas, esforzándose continuamente para convertirse en profesionales competentes y en la última década se evidencia el aumento de trastornos emocionales en esta población.

Hay que tener en cuenta que la salud mental y el bienestar psicológico son variables diferentes, aunque a veces se usen como sinónimos. La salud mental no incluye el “solo no estar enfermo”, sino se ve desde una perspectiva que incluye problemas emocionales como ansiedad o depresión, por otro lado, el bienestar psicológico permite estar satisfecho con la vida, desarrollar nuestro potencial, experimentar emociones positivas, incluso cuando no hay trastornos evidentes (Abramo y Deste, 2020).

Las investigaciones muestran que, durante la pandemia, se observó que los universitarios con más síntomas de ansiedad o depresión también reportaban menor bienestar psicológico. Un análisis global con más de 400,000 universitarios confirmó que la ansiedad y el estrés reducen la satisfacción con la vida y la capacidad de disfrutar experiencias positivas, lo más preocupante es los estudiantes con estrés o depresión prolongada suelen experimentar deterioro gradual en su bienestar, lo que afecta su desempeño académico y sus relaciones sociales (Sahu, 2024).

La salud mental en los estudiantes universitarios, según la UNESCO describe que, en ciertos países, hasta un 50% de los estudiantes de educación superior presentan problemas de salud mental de ese total, aproximadamente el 20% de estos estudiantes sufre depresión, y hasta la mitad experimenta algunos de sus síntomas, adicionalmente, el 15% ha mantenido pensamientos suicidas y entre un 2% y 3% ha intentado suicidarse, con un incremento significativo durante la pandemia de COVID-19 (Unesco, 2024).

Para Sandoval et al. (2017), el bienestar psicológico es una experiencia individual que se desarrolla a lo largo del crecimiento personal y se basa en la capacidad de interactuar y establecer relaciones de forma positiva con las demás personas. Además, los estudiantes universitarios enfrentan la adaptación a un entorno de aprendizaje diferente y están expuestos a una presión académica más intensa. Esta etapa se reconoce como una de las fases del ciclo vital con mayor ansiedad (Morales-Rodríguez et al., 2020).

En este contexto, Moreta-Herrera et al. (2018), manifiesta en el estudio realizado a nivel mundial sobre el bienestar psicológico y la salud mental, un 70% y 80% de los jóvenes y adultos poseen un buen bienestar psicológico y salud mental, sin embargo, el porcentaje faltante son quienes tienen deficiencia en el mismo y solo hay 3% son tratados con la

finalidad de mejorarla, mientras que los demás no reciben atención (Ortiz y Toabanda, 2022).

En Irán, se encontró que el 41% de los universitarios de la facultad de ciencias de la salud en una universidad pública, reportó tener problemas psicológicos (Poorolajal et al., 2017).

En relación con la salud mental de los estudiantes de la institución de educación superior en Colombia, los problemas psicológicos impactan significativamente su vida diaria, con un 46,7% indicando un impacto considerable y un 33% señalando un impacto elevado, entre los principales factores que afectan su bienestar mental son las dinámicas familiares y demandas académicas, mientras que una minoría señaló que sus relaciones de pareja y amistades influyen en su salud mental, lo que a veces los lleva a perder el control cuando se sienten estresados (Mogollón-Canal et al., 2016).

Respecto a Ecuador, en un estudio sobre salud mental se evidenció la participación de 444 estudiantes de 3 universidades en una investigación, donde destacan que 24% de los participantes cumplieron los criterios como casos probables de alteraciones mentales significativas. De igual manera, se observó una mayor prevalencia de estos casos entre estudiantes de universidades privadas en comparación con las públicas, así como en aquellos que usan niveles avanzados de estudios (Moreta-Herrera et al., 2021).

El aumento de los problemas de salud mental en los estudiantes se atribuye a que; inicialmente, las actividades académicas son regulares y organizadas, pero períodos como los exámenes incrementan el nivel de estrés, afectando su salud mental, además, una parte de la población universitaria es vulnerable a las alteraciones de salud mental (Moreta-Herrera et al., 2021).

Adicionalmente, en Riobamba, en un estudio realizado en el Instituto superior Tecnológico Riobamba en Ecuador tras la pandemia de COVID-19, participaron 864 estudiantes del (ISTR), en la dimensión somática, los síntomas más frecuentes fueron la cefalea 28%, agotamiento 24,2%, en la dimensión de ansiedad, destacaron la sensación de angustia 33,9% y el agobio acompañando de tensión 33,3%; en la dimensión social, sobresalieron el tiempo de activación 24,9% y la capacidad de disfrutar 24,5%. Y en la dimensión depresión, predominó el deseo de muerte propia 27,7%, esta prevalencia podría atribuirse a la mayor vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a problemas de estado de ánimo y estrés los cuales son más comunes (Arévalo-Lara y Vega, 2023).

Los estudiantes de universidades de carreras relacionadas con la salud, como medicina, farmacia y odontología, suelen sufrir más alteraciones mentales que los de otras disciplinas (Moreta-Herrera et al., 2021).

Dentro de los efectos en las alteraciones mentales de los estudiantes de educación superior, se observa conductas de riesgo como: drogodependencia, ideas suicidas, manejo

inapropiado de la sexualidad. De igual forma, se presenta dificultades en el rendimiento académico y en la adaptación a la vida universitaria. Este riesgo aumenta debido a que, por diversas razones muchos estudiantes no utilizan de manera oportuna los servicios de salud disponibles. Es fundamental abordar esta problemática, puesto que esta población podría experimentar aumento de estrés, ansiedad, mayor tasa de deserción escolar y problemas en las relaciones interpersonales (Moreta-Herrera et al., 2021).

Según Morales-Rodríguez et al. (2020), la falta de atención a estas situaciones puede afectar no solo el rendimiento académico, sino también la salud mental a largo plazo de los estudiantes, limitando su capacidad para enfrentar los desafíos tanto en la vida académica como en su vida personal y profesional. Además, la ausencia de diálogo y recursos disponibles en el entorno universitario puede llevar a que los estudiantes no busquen ayuda que necesitan, perpetuando así un ciclo de problemas emocionales y académicos.

La salud mental y el bienestar psicológico de los universitarios representa una problemática que en los últimos años tras pandemia y postpandemia de COVID-19, exigencias académicas y sociales, entre otros factores, ha incrementado las alteraciones como ansiedad, depresión y estrés, no obstante, el impacto de estos problemas no solo afecta la capacidad de los estudiantes para lograr sus metas académicas, sino también su calidad de vida, su relación con el entorno y su desarrollo integral (Gutiérrez-García et al., 2021). Por lo expuesto el tema es de interés social, generando la necesidad de obtener información sólida de ambas variables. De acuerdo con esto, es relevante caracterizar los problemas de salud mental frecuentes en los estudiantes, además, es necesario identificar los niveles de bienestar psicológico del entorno universitario.

Los pocos estudios encontrados en Latinoamérica, particularmente en Ecuador, respalda la necesidad de desarrollar este proyecto de investigación, y los beneficiarios serán profesionales de la salud mental, docentes, estudiantes, y población en general. Puesto que con información sólida permitirá que futuros investigadores profundicen el tema dentro de la región, considerando que para el contexto universitario el bienestar psicológico es clave para el éxito académico.

La investigación surge de la necesidad de conocer las afectaciones de salud mental y los niveles de bienestar en los universitarios, dado que durante la instancia académica se observó que los estudiantes presentaban alteraciones emocionales, influyendo en el desenvolvimiento académico.

El trabajo se realizó entre dos estudiantes por la profundidad del estudio en las distintas bases de datos científicas y esto facilitará el acceso a las mismas y a la búsqueda minuciosa al realizarlo en parejas, de igual manera dentro de los objetivos de estudio se planteó dos y cada uno se ejecutará en el proyecto de titulación.

En cuanto a la factibilidad de esta investigación, se cuenta con recursos bibliográficos para llevarla a cabo, como datos disponibles en estudios previos, repositorios de

investigación, artículos científicos que facilitan la recopilación de información no solo a nivel local sino también a nivel global, y con el apoyo de recursos tecnológicos se podrán obtener datos relevantes de la población universitaria, contribuyendo de manera efectiva a la mejora del entorno académico y social en el que se desenvuelve, por lo tanto, esta investigación busca contribuir a la comprensión profunda de la salud mental y el bienestar psicológico en estudiantes.

En base a lo expuesto, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las alteraciones de salud mental y los niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios?

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Analizar las alteraciones de salud mental y los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.

### **Objetivos Específicos**

- Caracterizar los problemas de salud mental frecuentes en los estudiantes universitarios
- Identificar los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### Antecedentes

La etapa universitaria representa un período dinámico, repleta de oportunidades para el crecimiento personal y la formación de recuerdos duraderos. No obstante, para ciertos estudiantes, también puede ser una fase desafiante y altamente estresante, caracterizada por exigencias académicas y presiones sociales.

La salud mental en jóvenes universitarios según los resultados de un estudio realizado en México tuvo como objetivo analizar la relación entre salud mental positiva y apoyo social percibido, se contó con una muestra no probabilística y estratificada usando método cuantitativo no experimental, participaron 862 estudiantes de cuatro instituciones de educación superior de la ciudad de Mérida, se usó en la Escala de Salud Mental Positiva y se obtuvo como resultado que los jóvenes universitarios perciben su salud mental positiva en un nivel aceptable (Barrera y Flores, 2020).

En su vida cotidiana, estos jóvenes experimentan con frecuencia emociones positivas, muestran capacidad para tomar decisiones autónomas y afrontar sus dificultades de manera adaptativa, además, tienden a relaciones interpersonales saludables, demuestran empatía y respeto por las diferencias individuales, y reportan una percepción favorable de su salud física junto con hábitos saludables, también presentan autoconocimiento y reflexión sobre sus acciones, así como niveles bajos de malestar, estas habilidades podrían fortalecerse para elevar su nivel de salud mental positiva, facilitando una adaptación más satisfactoria y logro de sus objetivos vitales (Barrera y Flores, 2020).

En una investigación realizada en Colombia, la población estudiantil de la carrera de Psicología con una muestra de 76 estudiantes se evidenció que, en la salud mental positiva, según los datos no hubo puntuación alta, sino únicamente existe puntuaciones en nivel medio-bajo, con respecto al bienestar psicológico se evidencia tanto nivel medio-alto (Navarro-Obeid et al., 2024).

En ese contexto, Moreta-Herrera et al. (2018), señalan en un estudio a nivel mundial sobre salud mental y el bienestar psicológico, que entre el 70 y 80% de los estudiantes presentan un estado psicológico favorable.

El inicio de la carrera universitaria y su adaptación suele ser compleja y a causa de ello los estudiantes experimentan malestares psicológicos (Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015). A partir del estudio de Barrio (2022), acerca del bienestar psicológico y compromiso académico en universitarios de España, se evidenció que los estudiantes con nivel alto de bienestar psicológico tienen mayor compromiso académico durante el periodo de clases, indicando que tanto la salud mental y el bienestar psicológico juegan un papel importante para el rendimiento en el contexto académico. Por otro lado, en la investigación de Barrio (2022) realizado en España, llamada “Bienestar psicológico, compromiso académico y resiliencia de universitarios de España”, se identificó presencia de estrés en los estudiantes

y se vio afectado su bienestar psicológico, además la sobrecarga de tareas, inseguridad, aportan a la aparición de problemas de salud mental.

Para esto se realizó un diseño de tipo no experimental de carácter descriptivo, transversal y correlacional, con una muestra de 107 participantes con edades comprendidas entre 18 y 26 años, a los cuales se le aplicó los siguientes instrumentos: escala de bienestar psicológico de Ryff, que está encargado de evaluar la satisfacción con la trayectoria de la vida a nivel de población general. También la escala multidimensional de apoyo social percibido, que proporciona la presencia de recursos provenientes de otras personas (Barrio, 2022).

Contreras et al. (como se citó en Ramírez et al. 2023), menciona que, usando la escala de bienestar psicológico de Ryff, encontró que alrededor del 73,3% de los participantes tenían niveles medios de bienestar, y un 19% reportó niveles bajos, los autores subrayaron que un buen bienestar psicológico está relacionado con la reducción de síntomas psicopatológicos, lo que resalta la importancia de estos problemas en el ámbito académico. En este estudio realizado en estudiantes universitarios mexicanos, se buscó evaluar la prevalencia de síntomas psicopatológicos y su bienestar psicológico, fue de tipo descriptivo y transversal, realizado con 516 estudiantes con edades comprendidas de 17 a 24 años. Los instrumentos de evaluación fueron: lista de síntomas y escala de bienestar psicológico.

## **Salud mental**

### ***Definición***

Antes de la descripción de salud mental, es importante definir a la salud de manera general, siendo un estado en el cual el cuerpo funciona de forma adecuada, sin la presencia de enfermedades o trastornos y tiene la capacidad de realizar sus funciones fisiológicas de manera óptima (Valenzuela, 2016).

Según Revuelta et al. (2016), la salud mental es el equilibrio o armonía que una persona mantiene con su entorno, y consigo misma, siendo capaz de gestionar emociones, adaptarse a los cambios, y está vinculado a la manera en que pensamos, sentimos y tomamos decisiones.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental es un estado que permite a las personas enfrentar los desafíos de la vida, aprovechar al máximo sus habilidades, aprender y desempeñarse de manera efectiva, así como contribuir positivamente al progreso de la humanidad.

### **Factores**

Hay diversos factores que se encuentran en el contexto universitario que amenaza la aptitud, capacidad y competencias de hacer frente a los desafíos de la vida diaria, entre estos se encuentra el adaptarse a diferentes estilos de enseñanza, condiciones económicas e

inquietud sobre el futuro vulnerando la salud mental de los jóvenes, por ende, es importante describir los factores de riesgo que prevalecen en estudiantes universitarios (OMS, 2022).

### ***Factores de riesgo***

A lo largo de la vida, diversos factores individuales, sociales y estructurales interactúan, influyendo tanto en la protección como en el deterioro de la salud mental, los determinantes psicológicos y biológicos, como las habilidades para regular las emociones, consumo de sustancias psicoactivas y la predisposición genética, pueden incrementar la vulnerabilidad a trastornos mentales, del mismo modo, la exposición a condiciones adversas en el ámbito social, económico, político y ambiental, como la pobreza, violencia, desigualdad y el deterioro ambiental, eleva significativamente el riesgo de desarrollar problemas de salud mental (OMS, 2022).

La situación familiar juega un papel crucial en la forma en que los jóvenes se enfrentan su vida diaria, cómo factor de riesgo se encuentra las rupturas matrimoniales y la falta de apoyo en el entorno familiar puede tener un impacto significativo en la salud mental, generando cambios en la dinámica familiar que afectan la manera en que los adolescentes perciben su entorno; experiencias que pueden desencadenar crisis emocionales, la comunicación insatisfactoria con el padre puede agravar problemas de autoestima y dificultades en el establecimiento de vínculos afectivos, lo que a su vez contribuye a una baja autoconfianza y problemas emocionales (Reyes et al., 2020).

La pandemia de COVID-19 fue un factor de riesgo para la salud mental de los universitarios, durante esta época los jóvenes universitarios presentaron síntomas moderados de estrés y ansiedad causado por la exposición a largas horas en una computadora, también por el miedo al contagio, mientras que el aislamiento disminuyó la comunicación, contacto social y actividades recreativas, por el encierro prolongado provocando la aparición de síntomas depresivos. Además, el mismo hecho del cambio de modalidad de estudio, y sobrecarga académica generó preocupaciones en el futuro laboral (Solorzano et al., 2024).

### **Áreas de Goldberg que evalúan la salud mental**

Se evalúan los síntomas somáticos, ansiedad/angustia, disfunción social y depresión.

#### ***Síntomas somáticos***

Los síntomas somáticos se refieren a molestias físicas localizadas en áreas específicas del cuerpo, originadas por factores emocionales, estos síntomas incluyen cefalea, fatiga, molestias gastrointestinales, tensión muscular, palpitaciones, entre otros (Vega-Dienstmaier, 2022).

Estos síntomas están relacionados con problemas de salud, estrés, agotamiento, hábitos alimenticios inadecuados o falta de actividad física, lo que conlleva a que la sensación de control o responsabilidad sobre ello sea más externa a quien los padece. En este contexto, se puede manifestar por un cambio negativo en el estado afectivo, reduciendo el umbral para detectar el dolor psicológico (González-Arias et al., 2023).

### ***Ansiedad/angustia***

Se caracteriza por una preocupación persistente, nerviosismo y un miedo excesivo, estos síntomas pueden presentarse mediante pensamientos repetitivos, estado de alerta constante, sudoración, ritmo cardíaco acelerado o dificultades para concentrarse (Vega-Dienstmaier, 2022).

### ***Disfunción social***

Examina las dificultades para interactuar o desenvolverse en contextos sociales, se manifiesta en la capacidad de formar vínculos satisfactorios, adaptarse a contextos educativos o laborales y participar en actividades grupales (Vega-Dienstmaier, 2022).

### ***Depresión***

Aborda la identificación de emociones como una tristeza intensa, desinterés por actividades cotidianas, alteraciones en el sueño o apetito, y pensamientos persistentes de inutilidad o desesperanza (Vega-Dienstmaier, 2022).

### **Alteraciones de la salud mental**

Dentro de las alteraciones de la salud mental se presentan por niveles medios de bienestar y altos índices de sintomatología ansiosa, depresiva y estrés, lo que es principalmente evidente en estudiantes con mayores factores de riesgo (Blanco et al., 2022).

Existe una prevalencia en las alteraciones mentales más comunes, en un estudio realizado en Perú se determinó que el 34,4% de la población, presenta, es decir, más de la tercera parte del total de los estudiantes padecía depresión y ansiedad (Estrada-Araoz et al., 2023).

En un grupo de estudiantes de Ciencias de la salud pertenecientes a una Universidad del Caribe colombiano, se identificó una alta prevalencia de ansiedad que se manifestó en la mitad de los estudiantes del área de la salud 62% en específico, mientras que, en estudiantes de Medicina, se presentó 83,3% de depresión (Monterrosa-Castro et al., 2020).

El estrés, depresión y ansiedad genera un desgaste considerable de la energía vital, lo que impacta negativamente la cognición, comportamiento y regulación emocional, si los problemas psicológicos no se abordan de forma temprana y adecuada, existe un elevado riesgo de que evolucionen hacia complicaciones en la salud física, afectando de manera integral el bienestar del individuo (Maza y Carrión, 2023).

### ***Depresión***

La depresión es una alteración del estado emocional caracterizado por un sentimiento persistente de tristeza, pérdida de interés en actividades placenteras y un descenso general en el funcionamiento diario. Sus síntomas incluyen cambios en el apetito, problemas de sueño, fatiga, dificultad para concentrarse, y pensamientos negativos, entre otros. Esta condición, que puede estar influenciada por factores hereditarios, ambientales y psicológicos, afecta tanto al ámbito personal como el profesional de quien lo padece (OMS, 2023).

En el estudio de Maza y Carrión (2023), revelaron que el 55,2% de los estudiantes universitarios de enfermería evaluados presentan algún grado de depresión distribuidos en niveles leve con un 17,6%, moderado 16,7%, severo 7,2%, y extremadamente severo 13,6%, por otro lado, Blanco y Rodríguez (2021), analizaron a un grupo de universitarios, encontrando que la mayoría tenía un nivel de depresión normal, 34%, el nivel leve 14,7%, moderado 25,3%, y extremadamente severo 15,4%, mostraron porcentajes cercanos entre sí, siendo el nivel severo 10,6% el menos frecuente.

### ***Ansiedad***

La ansiedad es una reacción emocional compleja y multidimensional que se caracteriza por un estado de alerta y activación en el individuo; este mecanismo considerado una respuesta defensiva natural juega un papel crucial en la adaptación y supervivencia, sin embargo, cuando se manifiesta de manera excesiva, persistente e intensa, puede volverse desadaptativo, interfiriendo en las actividades diarias y la funcionalidad personal, en la ansiedad se asocia la preocupación excesiva, miedo, tensión y manifestaciones físicas como palpitations, sudoración y dificultades respiratorias (OMS, 2023).

Según Maza y Carrión (2023), consideran que la ansiedad es una alteración frecuente que experimentan las personas y afecta directamente a su salud mental, por ende, en los resultados de un estudio realizado a un grupo de estudiantes el 71,9% del grupo presentó sintomatología ansiosa, 16,3% nivel leve, 15,4% moderada, 15,4% severa y 25,8% en nivel extremadamente severo de la población estudiada.

### ***Estrés***

Es una respuesta fisiológica y emocional ante estímulos percibidos como desafiantes o amenazantes; en niveles bajos, puede ser adaptativo, pero en intensidades altas o prolongadas afecta negativamente al bienestar físico y mental, en el ámbito educativo, el estrés académico es un fenómeno común provocada por las altas exigencias del entorno universitario, afectando el rendimiento y la salud de los estudiantes, saber identificar y manejar los factores estresantes en ese contexto es esencial para prevenir el fracaso académico y mitigar las consecuencias negativas sobre la salud mental (OMS, 2023).

En una investigación se aplicó el test DASS-21, y como resultado se demostró que el 45,5% de los participantes presentaron cierto nivel de estrés distribuidos en: nivel leve 16,7%, nivel moderado 12,7%, severo 10,9% y nivel extremadamente severo 7,2%. Durante la instancia académica comúnmente se identifica síntomas de cefaleas, fatigabilidad, mialgias, alteraciones en las conductas alimentarias, dedicación excesiva en las actividades académicas, irritabilidad, baja autoestima y dificultad para concentrarse (Maza y Carrión, 2023).

Pisco (2021), en su investigación llamada “Ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de pregrado en tiempo de confinamiento de la universidad católica Santiago de Guayaquil”, evidenció que existe estrés normal en el 61%, leve-moderado con el 9%, severo 14% y nivel extremadamente severo 7%.

### ***Estrés académico***

En investigación científica realizada en México a estudiantes de la carrera de odontología se obtuvo niveles moderados de estrés académico, y siendo más prevalente en el sexo femenino a diferencia del masculino. Entre los factores identificados constan el temor por el futuro en el ámbito profesional, también el desempeño académico (Luna et al., 2020).

Se evidencia que los problemas psicológicos impactan significativamente su vida diaria, siendo las preocupaciones familiares y académicas las que más afectan su bienestar mental. En ocasiones, pierden el control cuando sienten que su salud mental está comprometida. Aunque muchos reconocen el riesgo asociado al consumo de sustancias psicoactivas, un 30% no percibe la gravedad del posible desarrollo de una adicción (Mogollón-Canal et al., 2016).

Entre las principales barreras señaladas para cuidar su salud mental destaca la dificultad de acceso a un profesional en esta área, además cerca del 30% de los estudiantes afirma que rara vez tiene acceso, aunque reconocen la importancia de acudir al psicólogo hacerlo representa el principal obstáculo (Mogollón-Canal et al., 2016).

### **Instrumentos para evaluar la salud mental**

El GHQ (*General Health Questionnaire*), es un instrumento creado por Golberg, siendo autoaplicable, y evalúa la salud mental general de una persona, y como resultado permite identificar síntomas de ansiedad, somáticos, disfunción social y depresión (Lobos-Rivera y Gutiérrez-Quintanilla, 2022).

Mientras que, la escala de salud mental positiva de Lluich evalúa el nivel de salud mental positiva de los individuos a través de seis dimensiones claves: autonomía, actitud prosocial, satisfacción personal, autorrealización y resolución de problemas, autocontrol, así como habilidades para las relaciones interpersonales (Gómez-Acosta et al., 2020). Otros de los instrumentos es el DASS-21, evalúa síntomas relacionados con la salud mental, específicamente depresión, ansiedad y estrés (Ahmed et al., 2024).

### **Bienestar psicológico**

#### ***Definición***

Previo a la descripción de bienestar psicológico, es importante definir al bienestar, como un estado de funcionamiento óptimo en el que las personas están en condiciones ideales para crecer y desarrollarse de forma adecuada en todas las áreas de su vida como a nivel emocional, físico, individual y colectivo (Lescano y Flores, 2023).

Para Sandoval et al. (2017), el bienestar psicológico es una experiencia individual que se desarrolla a lo largo del crecimiento personal y se basa en la capacidad de interactuar y establecer relaciones de forma positiva con las demás personas.

Según Barrera et al. (2019), el bienestar psicológico se refiere a la valoración que una persona hace de su vida en determinadas áreas, y la valoración esta influenciada por las emociones asociadas a las experiencias que ha vivido en esos ámbitos.

### **Enfoque desde la Psicología Positiva**

La psicología positiva representa actualmente un cambio de perspectiva en el campo psicológico, yendo más allá de la mera solución de problemas para enfocarse en el desarrollo de los aspectos positivos del ser humano. Según Seligman que esta disciplina debe abordarse desde tres perspectivas: estudio de vivencias gratificantes, promoción de cualidades y habilidades a nivel personal, e investigación de los factores que favorecen ambientes sociales y laborales positivos (Bolaños y Ibarra, 2017).

Desde su surgimiento, este enfoque ha buscado comprender los factores que contribuyen a una vida plena y significativa, sentando las bases para un desarrollo humano integral. Puesto que, a través de metodologías científicas, explora las emociones positivas, también fomenta capacidades de cada ser humano, promueve valores éticos y analiza como las personas pueden alcanzar y aprovechar su máximo potencial. El principio fundamental es que la facilidad y el crecimiento personal requieren un estudio como lo han recibido las enfermedades y trastornos psicológicos (Bolaños y Ibarra, 2017).

A pesar de que la psicología positiva se estableció como disciplina formal hace relativamente poco, se apoya en décadas de investigaciones sobre el bienestar psicológico y su verdadera innovación no radica en el interés por entender que nos hace felices o realizados, sino el marco metodológico y empírico que permite investigarlo con la misma rigurosidad con los que se ha abordado los déficits y patologías mentales (Bolaños y Ibarra, 2017).

Estudios recientes demuestran que las intervenciones basadas en psicología positiva, como aquellas que trabajan en el optimismo, gratitud y fortalezas personales, ayudan a mejorar el bienestar, especialmente en estudiantes universitarios. Según Chávez y Baatartogtokh (2022) reveló que los cursos universitarios diseñados bajo este enfoque no solo aumentaron el bienestar, sino que también disminuyeron la ansiedad y depresión. Estos hallazgos confirman que la psicología positiva no solo explica teóricamente el bienestar psicológico, ya que, también lo fomenta a través de estrategias prácticas respaldadas a nivel científico (Chávez y Baatartogtokh, 2022).

### ***Importancia del bienestar psicológico***

Es fundamental el bienestar psicológico en el contexto universitario, puesto que, durante su formación académica, los estudiantes experimentan diversas situaciones de cambio, tanto en sí mismo como en su entorno. Estas situaciones afectan su capacidad para gestionar de manera efectiva las circunstancias que se presentan en la vida universitaria (Massone y Urquijo, 2014).

Además, el bienestar de los estudiantes ha sido un tema ampliamente estudiado debido a su relevancia en la formación académica y personal. Investigaciones recientes destacan una alta frecuencia de alteraciones en la salud mental de jóvenes universitarios, reflejados en síntomas como ansiedad, depresión, malestar psicológico, que afectan negativamente su desempeño académico y en algunos casos llevan a abandonar sus estudios (Neves y Hillman, 2019).

Este gran cambio de la secundaria a la universidad genera un impacto representativo en la persona, debido al aumento de responsabilidades, nuevo estilo de aprendizaje, emancipación en el núcleo familiar, también al aprender nuevas habilidades indispensables para la vida adulta y futuro profesional; procesos que permiten crecimiento a nivel personal, físico y emocional (Nissen et al., 2019).

### **Modelo multidimensional de Carol Ryff**

El modelo consta de seis dimensiones autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, y propósito en la vida. En el contexto de la salud mental y el bienestar psicológico en universitarios son esenciales para evaluar cómo los jóvenes se enfrentan a complicaciones académicas, sociales, y emocionales contribuyendo a su capacidad de adaptación, resiliencia y satisfacción general (Rodríguez y Sánchez, 2022).

#### ***Autoaceptación***

Facilita la aceptación de uno mismo, desde una perspectiva positiva considerando el pasado y el presente (Rodríguez y Sánchez, 2022). Una persona con puntuación alta presentará valor positivo sobre su persona, donde es capaz de reconocer sus limitaciones y fortalezas, mientras que un puntaje bajo alude a malestar consigo mismo (Álvarez, 2019).

#### ***Relaciones positivas***

En segundo lugar, las relaciones positivas con otros, es la capacidad que tienen los seres humanos para establecer vínculos perdurables con otras personas de su medio, (Rodríguez y Sánchez 2022). Así, las personas con una alta puntuación en esta dimensión muestran una gran habilidad para empatizar con los demás, compartir afecto e intimidad, y comprender la dinámica de dar y recibir en las relaciones. Por el contrario, aquellos con puntuaciones bajas, tienden a tener pocas relaciones cercanas, experimentan dificultades para ser cálidos y abiertos, y sienten frustración en sus interacciones sociales, lo que les impide establecer vínculos significativos (Álvarez, 2019).

#### ***Autonomía***

En tercer lugar, la autonomía consiste en tener libertad de tomar nuestras propias decisiones en base a nuestras capacidades personales (Rodríguez y Sánchez 2022). Las personas con puntuaciones altas muestran una gran independencia y determinación, capaces de resistir las influencias externas cuando se trata de pensar y actuar. En cambio, quienes obtienen puntuaciones bajas tienden a estar muy atentos a las expectativas y juicios de los

demás, toman decisiones influenciadas por criterios externos y adaptan su forma de pensar y comportarse según las presiones sociales (Álvarez, 2019).

### ***Dominio del entorno***

En cuarto lugar, el dominio del entorno hace referencia a la habilidad de influir en algún contexto y de aceptar la responsabilidad por las decisiones tomadas, las cuales tienen un impacto en el entorno (Rodríguez y Sánchez 2022). Las personas con puntuaciones bajas en esta dimensión suelen experimentar dificultades para enfrentar los desafíos cotidianos, mostrando una falta de capacidad para modificar o mejorar su entorno, es decir, presentan escasa conciencia de las oportunidades disponibles a su alrededor, dejando pasar aquellas que podrían ser beneficiosas (Álvarez, 2019).

### ***Crecimiento personal***

En quinto lugar, crecimiento personal, el cual permite ir mejorando continuamente nuestras capacidades y maximizarlas ante las diversas experiencias que vive el ser humano (Rodríguez y Sánchez 2022). Una persona con puntuaciones altas en esta dimensión experimenta un continuo proceso de crecimiento, viéndose a sí misma como alguien en constante evolución, abierta a nuevas vivencias. Mientras que, aquellos con puntuaciones bajas sienten que están estancados, sin la sensación de que están mejorando con el tiempo. Esto les genera una sensación de incapacidad para desarrollar nuevas actitudes o comportamientos, además de experimentar aburrimiento y desinterés por lo que están viviendo (Álvarez, 2019).

### ***Propósito en la vida***

Dado que cada persona propone objetivos y metas realistas para otorgarle un significado a su vida (Rodríguez y Sánchez 2022). Una persona con puntuaciones bajas en esta dimensión experimenta falta de propósito de vida, teniendo pocas metas claras y una visión limitada de su propia historia, no percibe su pasado como algo que aporte un sentido (Álvarez, 2019).

### **Factores que afectan el bienestar psicológico**

En este sentido, ciertos factores de riesgos identificados incluyen la edad, falta de satisfacción con la carrera, bajo nivel socioeconómico, covid-19, etc. Estos aspectos pueden verse intensificados por la modalidad de educación a distancia, la cual presenta desafíos relacionados con las habilidades digitales, interacción con docentes y compañeros (Rodríguez y Sánchez 2022).

### **Instrumento para evaluar Bienestar Psicológico**

Uno de los instrumentos más usados a nivel mundial es la escala de bienestar psicológico de Ryff, que tiene como objetivo evaluar el nivel de bienestar psicológico de las personas, consta de seis dimensiones propuestas por Ryff en (1989), autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, propósito de la vida, dominio del entorno y crecimiento personal (Freire et al., 2017).

## CAPÍTULO III. METODOLOGIA

### **Tipo de investigación**

La investigación es de tipo bibliográfica, se usó fuentes de datos confiables y de alto impacto como: artículos científicos, información de organismos internacionales, revistas, para ello se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva y selección minuciosa de documentos científicos con el objetivo de profundizar la comprensión del proyecto de investigación con las variables planteadas.

### **Nivel de investigación**

Se utilizó un nivel de investigación descriptivo para abordar las dos variables de estudio. No se realizó verificaciones directas en el campo, sino análisis de investigaciones previas. Este enfoque permitió aprovechar el conocimiento ya existente para realizar un análisis crítico, con el propósito de comprender aspectos relevantes de la salud mental y el bienestar psicológico en población específicamente de estudiantes universitarios, con una fuente bibliográfica actualizada usando el enfoque PRISMA.

### **Estrategia de búsqueda**

La metodología empleada fue el PRISMA, generando un trabajo estructurado y sistémico. Para la recolección de la información se empleó bases reconocidas tales como: Web of-Science, Scopus, Proquest, Dialnet y Pubmed. La búsqueda se llevó a cabo utilizando operadores booleanos (AND, OR, NOT) y palabras claves en español e inglés relacionados con el tema salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios (students, mental health, and psychological well-being), con el fin de optimizar la precisión y relevancia de los resultados. Además, se limitó la búsqueda a estudios publicados en los últimos 10 años que corresponde a 2014 – 2024 para garantizar la actualización del contenido.

### **Extracción de datos**

La investigación fue realizada por dos estudiantes con el objetivo de obtener mayor rigurosidad, objetividad en la revisión y análisis de los artículos científicos. Los roles por cada estudiante fue indagar en dos bases científicas de alto impacto considerando un rango establecido (2014-2024), seleccionar artículos que sean significativos para el proceso investigativo y posterior analizar la información encontrada mediante la creación de una base de datos en Microsoft Excel.

Se escogió artículos identificados en bases de datos Scopus (n=112), Proquest (n=96), Pubmed (n=145), Web of-science (n=204) y Dialnet (n=7), en ésta búsqueda se obtuvo (n=564), (Anexo 1), posteriormente se eliminó los elementos que se encontraban duplicados (n=104), (Anexo 2), se obtuvo (n=460 artículos), en la segunda fase se descartó: por el título (n=217), no relacionados por el objeto de estudio (n=95), estudios cualitativos (n=46) y acceso restringido (n=16), obteniendo (n=86), documentos que se eliminó por lectura del resumen (n=53), escala de evaluación metodológica (n=12), excluyéndose (n=65) artículos, por lo que en el proyecto de incluyó un total de 21 artículos.

## Selección de estudios

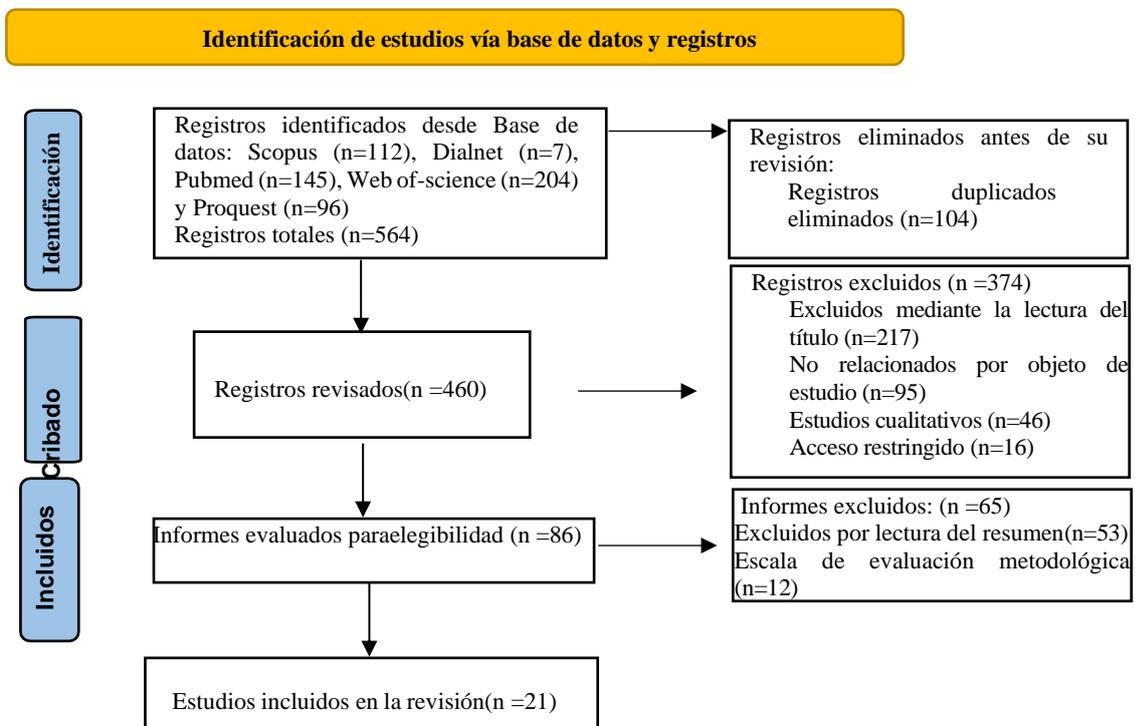
**Tabla 1** Criterios de selección de los documentos científicos

- Artículos publicados durante (2014-2024)
- Estudios cuantitativos.
- Idioma inglés y español.
- Base de datos: Proquest, Scopus, Web of-science, Pubmed y Dialnet,
- Estudios relacionados a las variables salud mental y bienestar psicológico.
- Población de estudiantes universitarios.
- Estudios realizados a nivel mundial.
- Documentos de libre acceso.

**Tabla 2** Criterios de exclusión de los documentos científicos

- Artículos que al momento de la revisión están incompletos.
- No cuentan con información acorde al objetivo del tema de investigación.
- Documentos que provengan de sitios web de carácter no científico.

**Figura 1.** Diagrama de flujo PRISMA 2020



## Evaluación de la calidad

**Tabla 3** Criterios basados en el CRF-QS para determinar calidad metodológica

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Finalidad del estudio	1	Objetivos precisos, concisos, medibles y alcanzables
Literatura	2	Relevante para el estudio
Diseño	3	Adecuación al tipo de estudio
	4	No presencia de sesgos
Muestra	5	Descripción de la muestra
	6	Justificación del tamaño de la muestra
	7	Consentimiento informado
Medición	8	Validez de las medidas
	9	Fiabilidad de las medidas
Intervención	10	Descripción de la intervención
	11	Evitar la contaminación
	12	Evitar la co-intervención
Resultados	13	Exposición estadística de los resultados
	14	Método de análisis estadístico
	15	Abandonos
	16	Importancia de los resultados
Conclusión e implicación clínica de los resultados	17	Conclusiones coherentes
	18	Informe de la implicación clínica de los resultados obtenidos
	19	Limitaciones del estudio

Fuente: Tanto los ítems y criterios se redactó en concordancia con lo expuesto por Law et al. (López, 2017).

La categorización se establece acorde a la siguiente valoración:

- *Pobre* calidad metodológica  $\leq 11$  criterios
- *Aceptable* calidad metodológica entre 12 y 13 criterios
- *Buena calidad* metodológica entre 14 y 15 criterios
- *Muy buena* calidad metodológica entre 16 y 17 criterios
- Excelente calidad metodológica  $\geq 18$  criterios

**Tabla 4** Calificación de la calidad metodológica de los documentos científicos

N°	Título	Puntuación CRF-QS																		Total	Categoría	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			19
1	Comparación de la salud mental de estudiantes en un instituto de educación superior tecnológico durante COVID-19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
2	Salud mental en la educación superior en el periodo postpandemia de COVID-19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
3	Mental health in Ecuadorian university students: relevant symptoms, gender differences, and prevalence of cases	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
4	Mental health, self-esteem, and life satisfaction among university students in southern Chile	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
5	Relation of psychological wellbeing with coping strategies and family satisfaction university students during the pandemic	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
6	Depressive symptomatology and psychological well-being among Chilean university students	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
7	Leisure activities and their relationship with mental health among young university students in Cali, Colombia.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Excelente	
8	Positive mental health and psychological well-being in university students	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Excelente	

9	Stress, anxiety, and depression in health sciences university students: prevalence and risk factors	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18	Excelente
10	Psychological Well-being in University Students	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
11	Investing changes students' mental health and help seeking behavior after the introduction of new well-being support services at a UK university	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	Muy buena calidad
12	Mental health in sports students a cohort study on study related stress, general wellbeing, and general risk for depression	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
13	Mental health and psychological wellbeing changes during COVID-19 pandemic in students at a Chilean faculty	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	17	Muy buena
14	Mental disorders and low levels of psychological wellbeing in university students	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	Muy buena
15	Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face to face learning after COVID-19 restrictions.	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	Muy buena
16	Anxiety and depression identified with the Goldberg Scale in university students in the health field	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	Muy buena
17	Psychometric analysis of the Spanish of Ryff psychological wellbeing in chilean university.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	Muy buena calidad

18	Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university during the COVID-19:predictors and association with life satisfaction, psychological wellbeing and coping strategies.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	17	Muy buena calidad
19	Psychological well-being and its relationship with social skills in university students	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena calidad
20	Acceptability and utility of digital wellbeing and mental health support for university students	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16	Muy buena
21	Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	15	Buena calidad
22	Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: a cross-sectional study.	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	13	Acceptable
23	Factors associated with high and low mental wellbeing in Spanish university students	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	Acceptable
24	Personal resources for psychological wellbeing in university students: the roles of psychological capital and coping strategies	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	Acceptable
25	The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: An online survey in the UK	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	13	Acceptable

26	Mental health and wellbeing during the COVID-19 pandemic and after the Russian invasion of Ukraine.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	13	Acceptable
27	The influence of the COVID-19 pandemic on the psychological well-being of college students: a cross-sectional study	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	13	Acceptable
28	Mental health in sports students - a cohort study on study-related stress, general well-being, and general risk for depression	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	13	Acceptable
29	Emotional intelligence and academic self efficacy in relation to the psychological wellbeing of university students during Covid-19 in Venezuela	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	13	Acceptable
30	Profiles and predictors of mental health of university students in Hong Kong under the COVID-19 pandemic	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	13	Acceptable
31	Psychological wellbeing in Asian and Asian American university students: Impacts of discrimination during COVID-19.	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	12	Acceptable
32	The mental health of college students and the level of academic achievement: Knowledge about psychological well-being, self-control, and college learning	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	12	Acceptable
33	Well-being and ill-being on campus	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11	Pobre

### **Consideraciones éticas**

En esta investigación se respetó los principios éticos relacionados con el manejo de información científica no maleficencia, beneficencia y autonomía, garantizando el reconocimiento de la propiedad intelectual a través de la correcta citación de las fuentes consultadas. Así mismo, toda la información recopilada fue utilizada únicamente para los propósitos definidos en el estudio.

#### **CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

A continuación, se presenta los hallazgos obtenidos en relación con los objetivos específicos planteados, en la tabla 5 la caracterización de los problemas de salud mental frecuentes en los estudiantes universitarios, mientras que en la tabla 6 se da respuesta al segundo objetivo específico, el cual consiste en identificar los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior.

**Tabla 5** Caracterización de los problemas de salud mental frecuentes en los estudiantes universitarios

No	Título/Autores/año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	Mental health and psychological well-being: changes during the COVID-19 pandemic in students at a Chilean university faculty (Leal-Soto., 2023).	La investigación conto con una muestra probabilística conformada por 1176 estudiantes, seleccionados a través de participación voluntaria, con edades comprendidas entre 17 a 30 años, que cumplieran con criterios de inclusión.	Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21); Escala de Columbia para evaluar el Riesgo de Suicidio (C-SSRS); CRAFFT, Cuestionario; Escala de Actitud ante la Vida; Job-related Affective Well-being Scale; Escala de Expectativas de Autoeficacia Académica (EEAA); Tolerancias a la frustración (TF); Compromiso con la clase (CEI); Apoyo y recursos sociales (ARS); Experiencia de violencia (EV) y las Escalas de Bienestar Psicológico (PWBS).	Se realizó un análisis en donde se estimó su fiabilidad con el uso de Alpha de Cronbach y Omega de McDonald, también se usó la prueba de Shapiro-Wilk para verificar su normalidad y para estimar la homogeneidad la prueba de Levene. Mientras que para las comparaciones entre estudiantes la prueba <i>t</i> de Student y Ji Cuadrado. El programa estadístico para realizar el análisis fue Jamovi.	Los resultados indican que se detectó a estudiantes con sintomatología de depresión; el 50% de los participantes presento niveles entre moderado y muy severo, además el 30% con ansiedad media, y 40% de la población presenta indicadores de riesgo suicida.
2	Acceptability and utility of digital wellbeing and mental health support for	122 estudiantes universitarios.	Se usó la escala PHQ-9 para la depresión, en Ansiedad (GAD-7),	Se realizó un diseño longitudinal con análisis descriptivo y pruebas “t” con	Dentro de los resultados principales se obtuvo 63%

	university students (Pankow et al., 2024).		también el WEMWBS de bienestar mental.	intervalos de confianza (95%). Con el apoyo del software SAS 9.4.	de presencia en depresión y 45% de ansiedad.
3	Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID 19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological wellbeing and coping strategies(Lópes y Nihei, 2021).	La muestra de conveniencia estuvo compuesta por 1.224 participantes, con 18 años o más, que completaron todos los instrumentos de investigación.	Cuestionario con variables sociodemográficas, académicas, de salud y efectos de la pandemia; Escala de depresión, ansiedad y estrés-21 (DASS-21); Escala de satisfacción con la vida (SWLS); Bienestar psicológico (PWB); BriefCOPE.	Se realizaron análisis estadísticos descriptivos e inferenciales utilizando el software Minitab, versión 19.2020.1, con un nivel de significancia de $\alpha < 0.05$ . También se empleó Microsoft Excel para tabular y codificar la información. La confiabilidad de las escalas fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov ( $p < 0.010$ ) y Anderson-Darling ( $p < 0.005$ ) indicaron una distribución no normal en los datos. Se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar las relaciones entre las puntuaciones de las escalas.	En la población existe prevalencia de síntomas como: depresión 60.5% (29.8% presentó en niveles severos a extremos); ansiedad en 52.5% (30.9% severo a extremo) y estrés en el 57% (28.2% de extremo a severo).

4	Mental health in sports students a cohort study on study related stress, general well-being, and general risk for depression (Bastemeyer y Kleinert, 2021).	Participaron estudiantes universitarios que cursaban ciencias del deporte; educación física.	648	Se usó el Who-5 wellbeing index, PHQ-2 Patient health Questionnaire y Perceived stress Questionnaire (PSQ).	Se realizó análisis descriptivo, MANOVA (comparar cohortes), también correlaciones de Pearson, regresiones múltiples (identificación de bienestar y riesgo de depresión).	Hubo la presencia del 50,3% de estrés en los estudiantes y depresión en 11,6% con riesgo elevado.
5	Mental disorders and low levels of psychological wellbeing in university students (Vergara, 2023).	Participaron universitarios.	266	Cuestionario de salud general de Golberg (GHQ-12) y Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A).	Se utilizó diseño transversal descriptivo correlacional para el análisis de los datos; estadística descriptiva (frecuencias , porcentajes), usando el coeficiente alfa de Cronbach con pruebas de asociación; chi cuadrado. Con el software GNU PSPP.	Se obtuvo ansiedad en el 87,15%, y depresión 66,88%.
6	Depressive symptomatology and psychological well-being among Chilean university students (Rossi et al., 2019).	Se obtuvo una muestra de estudiantes universitarios con una edad comprendida entre 18 y 25 años.	una 580 con edad entre	Beck Depression Inventory (BDI-IA), Matriz de clasificación socioeconómica: SOMAR y Escala de bienestar psicológico de Ryff.	Se usó software estadístico estudio con versión 1.0.136, la evaluación se realizó con las pruebas Anova y T-student.	Se evidenció sintomatología depresiva en el 47,4%.
7	Mental health and well-being of higher education students returning to in-	Para este estudio participaron 1160		Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21); Escala de	Los datos se calcularon en estadísticas descriptivas usando frecuencias (%), para	Los estudiantes universitarios de carreras relacionadas con la salud

	person learning after Covid-19 restrictions (Liverpool et al., 2023).	estudiantes, con un rango de edad entre 17 a 25 años.	bienestar mental de Warwick-Edimburgo (SWEMWBS); Escala de autoinforme de Autoeficacia general y Cuestionario de Actividad Física de Práctica General (GPPAQ).	de variables categóricas y medias (M). Se aplico regresiones lineales de múltiples, seleccionando variables significativas con el Criterio de Información de Akaike (AIC). Incluyeron coeficientes beta, con intervalo de confiabilidad de 95%.	enfrentan más dificultades psicológicas, académicas, personales que los de otras. La presencia de ansiedad media 13,67% y depresión 17,04% entre los estudiantes analizados en este estudio.
8	Investigating changes in student mental health and help seeking behavior after the introduction of new well-being support services at a UK university (Bennett et al., 2024).	5562 estudiantes universitarios de la Universidad e Reino Unido	Encuestas transversales en 2018 y 2019 con preguntas cuantitativas. PHQ-9 Patient Health Questionnaire-9 (depresión) GAD-7 Generalised Anxiety Disorder-7 (ansiedad) WEMWBS Warwick-Edinburgh Mental wellbeing Scale.	Se realizó análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes para las características demográficas y los resultados de salud mental.	Presentó depresión en síntomas moderados a severos en 2018, 45% y 46.9% en 2019. En cuanto a ansiedad se evidenció reducción significativa en síntomas moderados-severos de 38.6% en 2018 a 36.3% en 2019.
9	Emotional intelligence, belonging, and mental health in university students (Moeller et al., 2020).	La muestra estuvo conformada por 2094 estudiantes de dos universidades de artes liberales de	Escala DASS-21; (GBS) Escala General de Pertenencia y Escala de ánimo meta rasgos (TMMS).	El estudio maneja un análisis de regresión para analizar la hipótesis planteada; la pertenencia (inclusión o rechazo), permite medir	Este estudio aporta evidencias al demostrar que, en adultos emergentes, el rechazo social se asocia con un incremento en

		Estados Unidos con una edad media de 19,94 años, quienes cumplían con criterios específicos de inclusión.		parcialmente los efectos de atención, reparación y claridad sobre el bienestar psicológico. Se estimó de forma independiente a 3 modelos de mediación llamado macro PROCESS. Para los datos estadísticos se usó el alfa de Cronbach.	problemas de salud mental, lo que a su vez está relacionado con la presencia de estrés 9,84%, ansiedad 8,88% y depresión 11,36% lo que afecta al bienestar psicológico.
10	Comparación de la salud mental de estudiantes en un instituto de educación superior tecnológico durante la COVID-19 (Arévalo-Lara y Vega, 2022).	La muestra corresponde a 864 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba (ISTR), aquellos que cumplían con requisitos específicos para ser incluidos, esta investigación no requirió calculo muestral, dado que se consideró a la totalidad de la población.	Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28).	Para el análisis estadístico de los datos recolectados se empleó el software IBM SPSS Statistics, también la prueba de Kolmogorov para evaluar normalidad, además se usó los criterios del alfa de Cronbach.	El estudio indica la existencia de casos relacionados con problemas de salud mental en la población y las afectaciones más frecuentes se presentan en la dimensión somática; cefalea 28%, agotamiento 24,2%, y sensación de opresión 22,5%, en ansiedad predominó; sensación de angustia 33,9%, agobio y tensión 33,3%, mal humor 30,8%, dificultades del sueño 28,7%. A nivel social; capacidad de disfrutar

					24,5%, satisfacción 17,7%, sensación de utilidad y 13,9% y depresión; deseos de muerte propia 27,7%, ideas autolíticas persistentes 17,6% y nervios incontrolables 16,8%.
11	Salud mental en la educación superior en el periodo postpandemia de COVID-19 (Arévalo y Freire, 2023).	En el estudio participaron 154 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba (ISTR), ubicado en Ecuador, los usuarios son de diversas carreras y cumplieron con las condiciones específicas establecidas para participar.	Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28).	Este estudio usó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar normalidad, el coeficiente de confiabilidad; alfa de Cronbach y el paquete estadístico SPSS26.	La investigación revela los siguientes problemas de salud mental en universitarios. En la dimensión somática 6,5%, ansiedad; 11,7%, a nivel social; 1,3%, y depresión 5,2%.
12	Leisure activities and their relationship with mental health among young university students	La muestra corresponde a 2027 estudiantes de carreras de pregrado de una universidad	Escala de síntomas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21); Cuestionario PSY-COVID; Cuestionario	El análisis se llevó a cabo en el Software Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS) versión 26. Posterior, se aplicó	Los resultados evidencian que, tras el retorno a clases, los estudiantes presentan elevados niveles de indicadores negativos de

	in Cali (Corrales-Córdoba et al., 2024).	privada de Cali, Colombia, con edades entre 18 y 29 años, mismos que cumplían con requisitos específicos para ser incluidos en el estudio.	PSY-COVID Cuestionario OMS-5.	y estadística inferencial mediante la prueba no paramétrica de Chi-Cuadrado.	salud mental, específicamente, el 51% de estudiantes mostraba indicadores de depresión de leve a muy severo, 56% nivel de ansiedad media, el 48% registraba indicadores de estrés y el 75% manifestaba nivel de soledad.
13	Stress, anxiety, and depression in health sciences university students: prevalence and risk factors (Faris et al., 2021).	La muestra de estudio estuvo constituida por 449 estudiantes de la Facultad de Ciencias de Salud.	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y Autoevaluación de la salud y dieta, hábitos de ejercicio, tabaquismo, y pérdida de peso.	El análisis de datos se realizó con SPSS versión 23.0, incluyendo limpieza de datos para detectar errores. Se usó la prueba de Chi-Cuadrado para análisis bivariados y regresión logística binaria con el método de Enter para análisis multivariable. También correlaciones de Pearson.	El estudio evidenció que los estudiantes de Ciencias de la Salud presentaron, ansiedad alta siendo el síntoma más frecuente 85,1%, seguido del estrés 65% y depresión 51,4%.
14	Mental health in Ecuadorian university students: relevant symptoms, gender differences, and prevalence of cases	La muestra incluyó 444 estudiantes, de dos universidades públicas y una privada. Los participantes	Cuestionario de Salud Mental de Goldberg (GHQ-28).	El análisis se desarrolló en 3 fases, la primera se calculó la media, desviación estándar, asimetría mediante análisis de normalidad univariante con Kolmogórov-Smirnov.	Se observó que la disfunción social; 28,34% en hombres 14,57%, mujeres 13,77%, en somatización 26%, en el género masculino es de

	(Moreta-Herrera et al., 2021).	cumplían con las condiciones específicas establecidas para participar.		En la segunda, con la prueba <i>t</i> de Student, considerando homocedasticidad (prueba de Levene), en la tercera, se aplicó la prueba Chi-Cuadrado. Los datos fueron procesados con SPSS versión 21.	13,43% y mujeres 12,57%, fueron los que predominaron en la muestra. Seguidos por ansiedad e insomnio 23,73%, hombres 12,36%, y mujeres 11,37%. Finalmente, depresión 19,32%.
15	Anxiety and depression identified with the Goldberg Scale in university students in the health field (Monterrosa-Castro et al., 2020).	La muestra estuvo compuesta por 697 estudiantes entre Medicina, Enfermería y Química Farmacéutica de una universidad colombiana. Participaron estudiantes de 17 a 20 años.	Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG).	Los datos fueron organizados en Excel 2016 y analizados en Epi-Info-7. Se calcularon medias y desviaciones estándar para los datos continuos y se usaron porcentajes e intervalos de confianza. La confiabilidad se evaluó con el Alpha de Cronbach. Se realizó una regresión logística para asociar depresión y ansiedad con 30 factores sociodemográficos y psicosociales. Además, se calculó la correlación de	Se observó una alta prevalencia de ansiedad y depresión en el grupo de estudiantes del área de salud. El valor de la ansiedad es de 49,8% (con síntomas temblores, hormigueos, sudores y diarrea) y depresión (pérdida la confianza en sí mismo) el 80,3%.

---

				Spearman entre las subescalas y variables.	
16	Mental health, self-esteem, and life satisfaction among university students in southern Chile (Muñoz-Albarracín et al., 2023).	La muestra estuvo compuesta por 452 participantes con una edad entre 18 y 24 años, de distintas carreras de la universidad. Los estudiantes cumplieron los requisitos específicos para su inclusión.	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21); Escala de autoestima y Escala de satisfacción con la vida	Se llevo a cabo análisis descriptivos para caracterizar las variables de los participantes. Para examinar las relaciones de las variables se empleó pruebas de correlación con el coeficiente Rho de Spearman para las diferencias mediante Kruskal-Wallis y Mann-Whitney. Además, se aplicó un modelo de regresión lineal por pasos. para establecer un modelo predictivo. Los análisis se realizaron con el Software estadístico SPSS versión 21, utilizando pruebas no paramétricas.	Los resultados indican que el 31% presenta un nivel de depresión alto, 26,3% ansiedad alta y 27,4% un alto nivel de estrés.

---

## Discusión

La tabla 5 proporciona la caracterización de los problemas de salud mental frecuentes en universitarios, se identificaron principalmente la depresión, ansiedad, estrés y síntomas somáticos.

Según los resultados con respecto a la ansiedad, Vergara (2023) y Faris et al. (2021) mencionan cifras alarmantes 87,15%-85,1% respectivamente, vinculados a contextos con alta demanda académica, de la misma manera Lopes y Nihei respaldan estas cifras. Sin embargo, otros estudios como el de Liverpool et al (2023) y Moeller et al. (2020), refieren tasas menores entre el (16,67% - 8,88%) en la población de estudio.

Otra alteración de salud mental evidenciado es el estrés que afecta a la gran mayoría de estudiantes universitarios. Tanto Lopes y Nihei (2021) y Faris et al. (2021) reportan prevalencias altas (57% -65%) vinculadas a la sobrecarga académica, además Bastemeyer y Kleinert (2021), están de acuerdo, incluso en estudiantes de deportes, indicando que la afección se da en diversos perfiles de carreras universitarias. Sin embargo, Moeller et al. (2020). Observan solo el 9,84% en su población. Corrales-Córdoba et al. (2024) sugieren que el retorno presencial incrementó el estrés, asociado a la adaptación postpandemia.

Con respecto a la depresión se muestra mayor heterogeneidad. Las investigaciones de Pankow et al. (2024) y Lopes y Nihei (2021), mencionan la presencia alta entre el (60 % al 63%), coincidiendo con Vergara (2023). Mientras que Monterrosa-Castro et al. (2020), incluso identifican un 80,3%, vinculada a la pérdida de la autoconfianza.

En contraste con Bastemeyer y Kleinert (2021) y Liverpool et al (2023), reportaron cifras menores (11,6% y 17,04%), así mismo, Rossi et al (2019) y Arévalo y Freire (2023) respaldan esta variabilidad.

En cuanto a los síntomas somáticos, Arévalo-Lara y Vega (2022) identifican como predominante a la cefalea (28%) agotamiento (24,2%) y opresión (225%), asociados a ansiedad no gestionada, así mismo, Moreta-Herrera et al. (2021) respaldan los valores de somatización. Sin embargo, Arévalo y Freire (2023), no concuerdan y reportan solo 6,5%.

**Tabla 6** Identificación de los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior

No.	Título/Autores/año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	Mental health and psychological well-being: changes during the COVID 19 pandemic in student at a Chilean college faculty (Leal- Soto., 2023).	La investigación contó con una muestra no probabilística conformada por 1176 estudiantes, seleccionados a través de participación voluntaria, con edades comprendidas entre 17 a 30 años, que cumplían con criterios de inclusión.	Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21); Escala de Columbia para evaluar el Riesgo de Suicidio (C-SSRS); CRAFFT, Cuestionario; Escala de Actitud ante la Vida; Job-related Affective Well-being Scale; Escala de Expectativas de Autoeficacia Académica (EEAA); Tolerancias a la frustración (TF); Compromiso con la clase (CEI); Apoyo y recursos sociales (ARS); Experiencia de violencia (EV) y las Escalas de Bienestar Psicológico (PWBS).	Se realizó un análisis con el uso de Alpha de Cronbach y Omega de Mc Donald, también se usó la prueba de Shapiro-Wilk para verificar su normalidad y para estimar la homogeneidad la prueba de Levene. Mientras que para las comparaciones entre estudiantes la prueba <i>t</i> de Student y Ji Cuadrado. El programa estadístico para realizar el análisis fue Jamovi.	En el estudio muestra puntajes medios-altos de bienestar psicológico (69%) en ambos grupos, con mayor puntaje en las siguientes dimensiones: desarrollo personal (76%) ligeramente más altas en el grupo, al igual que las dimensiones de relaciones positivas (75%) y propósito vital (70%).

2	Acceptability and utility of digital wellbeing and mental health support for university students (Pankow et al., 2024).	122 estudiantes universitarios.	Se usó la escala PHQ-9 para la depresión, Ansiedad (GAD-7), también el WEMWBS de bienestar mental.	Se realizó un diseño longitudinal con análisis descriptivo y pruebas “t” con intervalos de confianza (95%). Con el apoyo del software SAS 9.4.	Se observó bajo bienestar psicológico en un 48% de la población.
3	Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID 19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological wellbeing and coping strategies (Lópes y Nihei, 2021).	La muestra de conveniencia estuvo compuesta por 1.224 participantes, con 18 años o más, que completaron todos los instrumentos de investigación.	Cuestionario con variables sociodemográficas, académicas, de salud y efectos de la pandemia; Escala de depresión, ansiedad y estrés-21 (DASS-21); Escala de satisfacción con la vida (SWLS); Bienestar psicológico (PWB); BriefCOPE.	Se realizaron análisis estadísticos descriptivos e inferenciales utilizando el software Minitab, versión 19.2020.1, con un nivel de significancia de $\alpha < 0.05$ . También se empleó Microsoft Excel para tabular y codificar la información. La confiabilidad de las escalas fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov ( $p < 0.010$ ) y Anderson-Darling ( $p < 0.005$ ) indicaron una distribución no normal en los datos. Se aplicó el	Se obtuvo una media de 21 puntos en las subescalas, lo que indica una tendencia a niveles altos en bienestar psicológico, también refleja valores altos en las dimensiones crecimiento personal con 98.4% y propósito en la vida con 80.2 % y con valores medios se reportó un 54% en satisfacción con la vida.

					coeficiente de correlación de Spearman para analizar las relaciones entre las puntuaciones de las escalas.	
4	Mental health in sports students a cohort study on study related stress, general well-being, and general risk for depression (Bastemeyer y Kleinert, 2021).	Participaron estudiantes universitarios que cursaban ciencias del deporte; educación física.	648	Se usó el Who-5 wellbeing index, PHQ-2 Patient health Questionnaire y Perceived stress Questionnaire (PSQ).	Se realizó análisis descriptivo, MANOVA (comparar cohortes), también correlaciones de Pearson, regresiones múltiples (identificación de bienestar y riesgo de depresión).	Se evidenció que el 21,6% de los participantes poseen bienestar deteriorado.
5	Mental disorders and low levels of psychological wellbeing in university students (Vergara, 2023).	Participaron universitarios.	266	Cuestionario de salud general de Golberg (GHQ-12) y Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A).	Se utilizó diseño transversal descriptivo correlacional para el análisis de los datos; estadística descriptiva (frecuencias , porcentajes), usando el coeficiente alfa de Cronbach con pruebas de asociación; chi cuadrado. Con el software GNU PSPP.	Según los resultados obtenidos el nivel de bienestar psicológico predominante es bajo en un 65% de los estudiantes.
6	Depressive symptomatology and psychological well-being	Se obtuvo una muestra de 580 estudiantes universitarios con una		Beck Depression Inventory (BDI-IA), Matriz de	Se usó software estadístico estudio con versión 1.0.136, la evaluación se	El puntaje promedio de los participantes en la escala de bienestar fue de 145.93, con

	among university (Rossi et al., 2019).	Chilean students	edad comprendida entre 18 y 25 años.	clasificación socioeconómica: SOMAR y Escala de bienestar psicológico de Ryff.	realizó con las pruebas Anova y T-student.	valores que oscilaron entre 29 y 203. Los puntajes varían en las distintas dimensiones de la escala de Ryff, únicamente la dimensión de autonomía presentó una diferencia estadísticamente significativa por sexo, con puntajes más altos en hombres. Por otro lado, las mujeres obtuvieron mayores puntajes en las dimensiones de relaciones positivas y propósito en la vida.
7	Mental health and well-being of higher education students returning to in-person learning after Covid-19 restrictions (Liverpool et al., 2023).		Para este estudio participaron 1160 estudiantes, con un rango de edad entre 17 a 25 años.	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21); Escala de bienestar mental de Warwick-Edimburgo (SWEMWBS); Escala de autoinforme de Autoeficacia general y Cuestionario de Actividad Física de	Los datos se calcularon en estadísticas descriptivas usando frecuencias (%), para variables categóricas y medias (M). Se aplico regresiones lineales múltiples, seleccionando variables significativas con el Criterio de Información de Akaike (AIC). Incluyeron coeficientes beta, con intervalo de confiabilidad de 95%.	Se obtuvo como resultado que la población de estudio presento bienestar psicológico bajo con un 20,31%.

			Práctica General (GPPAQ).		
8	Investigating changes in student mental health and help seeking behavior after the introduction of new well-being support services at a UK university (Bennett et al., 2024).	5562 estudiantes universitarios de la Universidad e Reino Unido.	Encuestas transversales en 2018 y 2019 con preguntas cuantitativas. PHQ-9 Patient Health Questionnaire-9 (depresión) GAD-7 Generalised Anxiety Disorder-7 (ansiedad) WEMWBS Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale.	Se realizó análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes para las características demográficas y los resultados de salud mental.	Presentó depresión en síntomas moderados a severos en 2018, 45% y 46.9% en 2019. En cuanto a ansiedad se evidenció reducción significativa en síntomas moderados-severos de 38.6% en 2018 a 36.3% en 2019.
9	Positive mental health and psychological well-being in university students (Navarro-Obeid et al., 2024).	La muestra utilizada fue de 76 estudiantes de un programa de Psicología en una Universidad del Caribe Colombiano, a través de muestreo probabilístico de tipo aleatorio, quienes tuvieron los estándares	Escala de bienestar psicológico de Ryff (BP) y Escala de Salud Mental positiva de Llund.	El análisis se realizó utilizando estadísticos descriptivos y de frecuencia en el programa Microsoft Excel, para medir su nivel de confiabilidad se usó el Alfa de Cronbach.	Se obtuvo niveles medio y alto de bienestar psicológico, en la mayoría de los hombres el 61% presenta un nivel de bienestar psicológico medio, mientras que en las mujeres este porcentaje es del 57%. En cuanto a niveles altos, el 43% de los hombres y el 39% de las mujeres se encuentran en esta categoría. No se identificaron

		específicos requeridos para ser incluidos.			niveles bajos de bienestar psicológico. Existe puntuaciones medias en subdimensiones de autoaceptación, relaciones positivas y dominio del entorno, pero bajo en el factor propósito de vida.
10	Relation psychological well-being with coping strategies and family satisfaction in university students during the pandemic (Marín et al., 2023).	Se realizó con una muestra de 377 estudiantes universitarios de Chile usando el muestreo no probabilístico casual, los primeros que respondieron fueron los participantes del estudio que oscilan en una edad de 18 a 66 años.	Escala de satisfacción familiar faces IV, COPE-28 y Escala de bienestar psicológico de Ryff.	El análisis de datos se realizó con IBM SPSSV.17, después de tabular los datos obtenidos en cada una de las subescalas de cada instrumento con análisis de estadísticos descriptivos, para probar las hipótesis se usó la prueba de correlación de Pearson.	Se alcanza un promedio de 4,53 (75.5%) en bienestar psicológico que tiende a encontrarse en nivel medio a medio-alto, con promedios y medianas cercanas a 6 en las distintas dimensiones como: crecimiento personal tiene el puntaje más alto 5,09 (84.8%) y relaciones positivas presenta el puntaje más bajo 4,14 (69%).
11	Psychometric analysis of the Spanish version of Ryff's Psychological Well-Being scale in Chilean university students (Assar et al., 2024).	Se obtuvo una muestra no probabilística de 699 estudiantes universitarios chilenos de pregrado entre 18 y 25 años, hombres y mujeres,	Escala de bienestar psicológico de Ryff, (SPWB wellbeing Ryff, 1989), inventario de depresión de Beck, variables	Se usó alfa de Cronbach obteniendo 0.92 con los análisis factoriales confirmatorios.	Se obtuvieron resultados en el bienestar psicológico en nivel alto 33,1%, nivel medio 52,7% y nivel bajo 14,2%. Entre los puntajes altos en las dimensiones se destaca; crecimiento personal, cuya

			después se redujo a 674 participantes.	sociodemográficas. Matriz de clasificación desarrollada por Andimark.		puntuación media fue 23,1, siendo 28 el máximo valor posible; en cuanto a la dimensión: propósito en la vida una media 26, 2 y máximo 35 autoaceptación con media 21.1 y máximo 28, autonomía es la dimensión que presentó valores menores.
12	Psychological Well-being in university students (Ross et al., 2019).	Participaron estudiantes universitarios con rango de edad entre 18 y 37 años.	120	Escala de bienestar psicológico (EBP) con adaptación de Díaz y colaboradores.	Se usó el paquete estadístico SPSS-21.	Se observa que existe bienestar psicológico en rangos medios y altos. Revelando un alto nivel en tres dimensiones evaluadas como son autoaceptación, crecimiento personal y propósito en la vida, la nuestra restante se sitúan en el nivel medio siendo preponderantes las siguientes dimensiones: relaciones positivas 80 %, autonomía 77,5% y el dominio del entorno 90%.
13	Psychological well-being and its relationship with social skills in university	Participaron universitarios; el 77% mujeres y 23% hombres; entre un	200	Escala de bienestar psicológico de Ryff y la	Para su análisis estadístico se usó el software Jamovi.	Predominó el nivel moderado de bienestar psicológico con el 46,0%, seguido de niveles bajos en el 28,0%, niveles

	students (Lescano y Flores, 2023).	rango de edad de 17 a 30 años.	Lista de chequeo de HHSS de Goldstein.		altos en el 19,5% y finalmente niveles elevados en el 6,5% restante de los participantes.	
14	Psychological wellbeing in new university (Vences et al., 2023).	Participaron estudiantes de 17 a 19 años.	174	Escala de Ryff 1989, adaptada por los autores Díaz et al., en el año 2006.	Se procesó utilizando el software para las ciencias sociales y luego utilizando el programa SPSS; se calculó su estadística descriptiva de acuerdo con cada dimensión en sus valores tanto mínimos, máximos y percentiles.	Los participantes mostraron un nivel moderado de bienestar psicológico en las dimensiones de autoaceptación 37%, relaciones positivas 40%, autonomía 36%, dominio del entorno 38% y propósito en la vida 41%. Sin embargo, un porcentaje significativo también presentó niveles bajos en esas mismas dimensiones, siendo el crecimiento personal 43% el área más afectada. Por otro lado, el nivel alto de bienestar psicológico fue el menos frecuente entre los estudiantes.

## Discusión

La tabla 6 muestra la identificación de los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes de la educación superior, varios de estos estudios identifican que una parte de los estudiantes presentan niveles de bienestar alto, entre estas investigaciones se encuentra la de Leal-Soto et al. (2023) que reporta un 69% de puntajes medios-altos en estudiantes chilenos durante la pandemia, destacando dimensiones como desarrollo personal (76%) y relaciones positivas (75%). Lopes y Nihei (2021) respaldan los resultados con un 98.4% en crecimiento personal y 80.9% en propósito vital, por otro lado, Navarro-Ovied et al. (2024) añaden que en su estudio se alcanzaron niveles altos vinculados a autoaceptación y dominio del entorno. Marín et al., también observan un 75.5% en nivel medio- alto mientras que Ross et al. (2019) destacan altos niveles en autoaceptación y crecimiento personal.

Vergara (2023) y Pankow et al. (2024) Contradicen estos hallazgos reportando bajos niveles en un 65% y 48% respectivamente, debido a que sus estudios están centrados en alteraciones de la salud mental.

El nivel medio de bienestar psicológico medio es el más frecuente en múltiples de estudios. Navarro-Ovied et al (2024), Marín et al. (2023) y Flores (2023) identifican niveles medios de bienestar psicológico, en esa misma línea Ross et al. (2019) y Vences et al (2023) respaldan esto con dimensiones como relaciones positivas y dominio del entorno en rangos medios.

Aunque menos prevalentes, algunos estudios identifican grupos significativos con bienestar bajo. Vergara (2023) destaca un 65% en niveles bajos, asociado a trastornos mentales concurrentes. Pankow et al. (2024) y Lescano y Flores (2023) apoyan esto (48% y 28%, respectivamente). Bastemeyer y Kleinert (2021) y Liverpool et al. (2023) también señalan entre 20-21% de deterioro, vinculado a estrés académico y readaptación pos-COVID, además los niveles bajos se correlacionan con síntomas de depresión, ansiedad y estrés evidenciado en la investigación de Liverpool et al., 2023.

La significancia clínica de la investigación radica en su capacidad para informar y mejorar la detección e intervención y prevención de problemas de salud mental a los estudiantes universitarios. Además, ofrece una base sólida para el desarrollo de programas y políticas que no solo aborden las alteraciones como depresión, ansiedad y estrés, sino que también fortalezcan los componentes de bienestar psicológico, contribuyendo a un entorno académico más a dudable y a una mejor calidad de vida para los estudiantes.

Dentro de las limitaciones de estudio, destacan las barreras lingüísticas, dado que la literatura en español era limitada y la mayoría de los artículos se encontraba en inglés, lo que podría inducir a sesgos durante su traducción y a posible tergiversación de las cifras. Asimismo, la escasez de investigaciones en el contexto latinoamericano, especialmente en el país y la preponderancia de estudios internacionales comprometen la representatividad de datos locales por las diferencias contextuales en los entornos sociales.

La reducida cantidad de investigaciones específicas en la salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, junto con las dificultades para acceder al repositorio y artículos de pago, restringieron la disponibilidad de más información de alto impacto. En síntesis, los hallazgos reflejan la prevalencia de alteraciones de la salud mental y los niveles de bienestar en la población, subrayando la necesidad de ampliar estudios en contextos locales y latinoamericanos.

## CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

Después de realizar una revisión minuciosa de la literatura científica sobre salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, se concluye que:

### Conclusiones

- Se observó a la depresión, ansiedad, estrés y síntomas somáticos, como los problemas de salud mental frecuentes en los estudiantes universitarios con variabilidad en su intensidad. La ansiedad aparece de forma reiterada en distintos contextos (pandemia, virtual, postpandemia, presencial), exacerbado por las crisis que atraviesa el estudiante durante la instancia académica, personal, o social. Así mismo el estrés se presenta de manera generaliza, sin limitarse algún grupo en específico, con prevalencias que alcanzan el 65%. Mientras que la depresión, se asocia frecuentemente a ideación suicida y pérdida de autoconfianza en población vulnerable como estudiantes de la facultad de salud. Estos problemas influyen negativamente con el bienestar psicológico del estudiante, de tal manera que cuadros severos de ansiedad o depresión reducen las dimensiones de propósito de vida y relaciones positivas. No obstante, en casos de síntomas leves-moderados, es posible observar un bienestar medio.
- El bienestar psicológico en estudiantes universitarios se distribuye en niveles que abarca altos, medios y bajos, sin embargo, en este estudio se encuentra mayor predominancia en los niveles medios. Por otro lado, las dimensiones como el crecimiento personal, las relaciones positivas y el propósito vital suelen destacar como fortalezas, incluso en contextos adversos como la pandemia, reflejando la capacidad de adaptación y resiliencia de esta población. Sin embargo, una parte relevante de estudiantes (20-65%) presenta niveles bajos de bienestar, vinculados alteraciones como la depresión, por ende, la relación entre bienestar psicológico y salud mental es bidireccional: mientras un bienestar alto actúa como factor protector, niveles bajos o deteriorados incrementan la vulnerabilidad a trastornos mentales, es decir que estudiantes con bienestar medio, a pesar de enfrentar estrés moderado, pueden mantener estabilidad gracias a dimensiones como la autoaceptación o el dominio del entorno.

### Recomendaciones

- Se recomienda impulsar estudios en el Ecuador que indague la salud mental y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, lo que permitirá comprender mejor esta temática en el ámbito de la educación superior.
- Se recomienda que la Universidad Nacional de Chimborazo establezca alianzas estratégicas con más repositorios bibliográficos de libre acceso, facilitando la disposición a fuentes de alto impacto para enriquecer las investigaciones.
- Se sugiere que la institución implemente el funcionamiento del comité de ética, lo cual posibilitará que los estudiantes realicen estudios experimentales y de campo para que obtengan información primaria sobre los temas poco abordados en el contexto latinoamericano.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed, S., Kabir, H., Tazmeem, F., Sunna, T., Tonmon, T., Nasrullah, S., Roy, P., y Chowdhury, S. (2024). Validity, reliability, and the factorial structure of bangla version depression, anxiety, and stress scale (DASS-21) among bangladeshi healthcare professionals. *Discover Psychology*, 2024;4(1):103. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/validity-reliability-factorial-structure-bangla/docview/3095836409/se-2>. doi: <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00185-8>.
- Abramo, G., y Deste, P. (2020). *Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Review*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1226.
- Álvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico*. [Tesis, Universidad de Lima]. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez\\_Propiedades\\_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arévalo, S., y Freire, V. (2023). Salud mental en la educación superior en el período de postpandemia de covid-19. *Anatomía Digital*, 6(4.3), 229-253. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v6i4.3.2803>
- Arévalo-Lara y Vega, V. (2022). Comparación de la salud mental de estudiantes en un instituto superior tecnológico durante la covid-19. *Psicología UNEMI*, 6(10), 96-111.
- Arízaga, F., Reyes, I., Sánchez, Y, y Placencio, M. (2024). Análisis de las propiedades psicométricas de la Escala de Florecimiento de Diener en jóvenes universitarios. *Revista Espacios*. 45 (02). <https://ve.scielo.org/pdf/espacios/v45n2/0798-1015-espacios-45-02-97.pdf>
- Assar, R., Barros, P., y Jiménez, J.P., (2024). Análisis psicométrico de la versión española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios chilenos. *Rev. CES Psico*, 17(1),147-159.<https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7061>
- Barragán, A. (2021). Florecimiento y salud mental óptima en tiempos de COVID-19. *Psicología Iberoamericana*, 29(1). <https://doi.org/10.48102/pi.v29i1.244>
- Barrantes-Brais, K., y Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., y Sánchez, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 1(2), 244-251.
- Barrera, M., y Flores, M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Revista Latinoamericana de Educación*. <https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/vys/article/view/7722/8272>
- Barrio, D. (2022). *Bienestar psicológico, apoyo social percibido, compromiso académico y resiliencia en estudiantes universitarios en España* [Tesis de masterado, Universidad Europea Madrid]. <https://n9.cl/1esjv>
- Blanco V, Sepúlveda R, Carrillo C, Escala F, Solís A. (2022). Salud Mental y Factores Protectores y de Riesgo de Estudiantes Universitarios que Cursan la Carrera de Trabajo Social en Periodo de Pandemia por Covid-19TS. *Cuadernos de Trabajo*

*Social.*

[https://www.researchgate.net/publication/365398947\\_Salud\\_Mental\\_y\\_Factores\\_Protectores\\_y\\_de\\_Riesgo\\_de\\_Estudiantes\\_Universitarios\\_que\\_Cursan\\_la\\_Carrera\\_de\\_Trabajo\\_Social\\_en\\_Periodo\\_de\\_Pandemia\\_por\\_Covid-19](https://www.researchgate.net/publication/365398947_Salud_Mental_y_Factores_Protectores_y_de_Riesgo_de_Estudiantes_Universitarios_que_Cursan_la_Carrera_de_Trabajo_Social_en_Periodo_de_Pandemia_por_Covid-19)

- Blanco, A. y Rodríguez, I. (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Espí-ritu Emprend TES*. <https://doi.org/10.33970/eetes.v5.n3.2021.263>
- Bolaños, D., y Ibarra, R. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679.
- Bustos, K., y Vásquez, F. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4121](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121)
- Chávez, C y Baatartogtokh, D. (2022). A systematic review of the effect of university positive Psychology courses on Student well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 1023140.
- Contreras, M., De León, A., Martínez, E., Peña, E., Marques, L. y Gallegos, J. (2017). Síntomas psicopatológicos y bienestar psicológico en estudiantes mexicanos de licenciatura. *Revista Internacional de Estudios de Ciencias Sociales*. 5(6), 30-35. <https://doi.org/10.11114/ijsss.v5i6.2287>
- Corrales-Córdoba, D., Rangel-Arcos, M., y Varela-Arévalo, M. (2024). Actividades de ocio y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios de Cali, Colombia. *Retos*, 59, 1018-1025.
- Estrada-Araoz, E., Parichahua-Peralta, J., Paredes-Valverde, A. y Quispe-Herrera, J. (2023). Prevalencia de trastornos mentales comunes en estudiantes universitarios *Revista Cubana de Medicina Militar*. <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v52n4/1561-3046-mil-52-04-e2968.pdf>
- Faris, M., Shahrul, T., Kek, L., Feng, W., Johari, R., Ahmad, R., Mohamed, M., Abu, S., Mohd, F., y Zaki, M. (2021). Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: the prevalence and risk factors. *international journal of environmental research and public health*, 18(6), 3269.
- Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J., y Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2016.10.001>
- Gómez-Acosta, A., Vinaccia-Alpi, S., y Sierra-Barón, W. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Salud Mental Positiva en jóvenes colombianos: un estudio exploratorio. *Rev. CES Psico*, 13 (2), 102-112.
- González-Arias, M., Barraza, J., Barrientos, P., Contreras-Díaz, H., Marín, E., y Martínez, B. (2023). Afectividad, síntomas somáticos y dolor psicológico como problemas del bienestar: un modelo de senderos en estudiantes universitarios chilenos. *Revista De Psicología*, 41(2), 787-821. <https://doi.org/10.18800/psico.202302.007>
- Gutiérrez-García, R., Amador, N., Sánchez, A., y Fernández, P. (2021). Malestar psicológico, medidas sanitarias y estado de salud en estudiantes universitarios. *Nova scientia*, 13(SPE), 0-0.

- Lai, K., Cheung, C., Choi, M., Wang, P., Chan, L., Lam, AY., Lo, S., Lin, C., Lam, H. (2022). Mental Health, Support System, and Perceived Usefulness of Support in University Students in Hong Kong Amidst COVID-19 Pandemic: A Mixed-Method Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12931. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912931>
- Leal-Soto, F., Morales-Gómez, M., Sepúlveda-Páez, G., y Karmelic-Pavlov, V. (2023). Mental health and psychological well-being: variations during the COVID 19 pandemic in students of a Chilean university faculty. *Psychological therapy*. 41(3), 275-299.
- Lescano, D., y Flores, V. (2023), Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 450–463. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.263>
- Liverpool, S., Moinuddin, M., Aithal, S., Owen, M., Katie, F., Caravotta, Walker, R., Murphy, C., y Karkou, V. (2023). Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after Covid-19 restrictions. *PLoS One*, 18(1), e0280689.
- Lobos-Rivera, M., y Gutiérrez-Quintanilla, J. (2022). Adaptación psicométrica del Cuestionario de Salud General (GHQ-12) en una muestra de adultos salvadoreños. *Entorno*, (71), 91–104. <https://doi.org/10.5377/entorno.v1i71.14330>
- Lopes, A. y Nihei 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. *PLOS ONE* 16(10): e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Luna, D., García, S., Soria, E., Ávila., Ramírez, V., García, B. y Meneses, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación educación médica*. 9(35). <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>
- Marín, C., Jorquera, Y. y La Banca, H. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Revista De Psicología*, 41(2), 823-858. <https://doi.org/10.18800/psico.202302.008>
- Massone, A., y Urquijo, S. (2014). Bienestar psicológico en estudiantes de la universidad nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género. *Salud y Sociedad*, 5(3), 274-280. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439742476003>
- Maza, E., y Carrión, M. (2023). NIVEL DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. *Enfermería Investiga UTA*. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2107/2505>
- Moeller, R., Seehuus, M., y Peisch V. (2020). Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students. *Front Psychol*. 2020 Jan 31; 11:93. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00093. PMID: 32076414; PMCID: PMC7006433.
- Mogollón-Canal, O., Villamizar-Carrillo D., y Padilla-Sarmiento, S. (2016). Revista Ciencia y Cuidado. Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/738/716>

- Monterrosa-Castro, A., Ordosgoitia-Parra, E., y Beltrán-Barrios, T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. *Med UNAB*. 23(3):372-404. Doi. <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>
- Morales-Rodríguez, F., Espigares-López, I., Brown, T., y Pérez-Mármol, J. (2020). La relación entre el bienestar psicológico y los factores psicosociales en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública* 17, no. 13: 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón -Villalba, P., Ortíz, W., y Gaibor-Gonzáles, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, vol. 32, núm. 124, pp. 112-126
- Moreta-Herrera, R., Zambrano-Estrella, J., Sánchez-Vélez, H., y Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento psicológico*, 19(1). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>
- Muñoz-Albarracín, M., Mayorga-Muñoz, C., y 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.
- Navarro- Obeid, J., Mercado-Méndez, A., Oviedo-Lidueñas, D., Nagles-Ruíz, C., y Martínez- Gómez, I. (2024). Salud mental positiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica multidisciplinaria*. vol. 9. <https://www.booksandjournals.org/ojs/index.php/ipsa/article/view/v9a4/395>
- Neves, J., y Hillman, N. (2019). Encuesta de experiencia académica estudiantil. Student Academic. Instituto de Políticas de Educación Superior (HEPI) (Reino Unido); *Avance HE (Reino Unido)*. <https://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2019/06/StudentAcademic-Experience-Survey-2019.pdf>
- Nissen, S., Hayward, B., y McManus, R. (2019). Deuda estudiantil y bienestar: una agenda de investigación. *Kotuitui: Revista de Ciencias Sociales en línea de Nueva Zelanda*, 14 (2), 245–256. <https://doi.org/10.1080/1177083X.2019.1614635>
- OMS. (2023). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización mundial de la salud (2022). Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental Health report: transforming mental health for all. Executive summary].
- Ortiz, G., y Toabanda, A. (2022). *Bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo [Tesis]*. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9134/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCE-0011-2022.pdf>
- Ovi, M., Siddique, M., Ahammed, T., Chowdhury, M., y Uddin, M. (2024). Assessment of mental wellbeing of university students in Bangladesh using Goldberg's GHQ-12: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 7(3). Doi. 10.1002/hsr2.1948
- Pisco, M. (2021). Estrés ansiedad y depresión en los estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil del año 2021 en

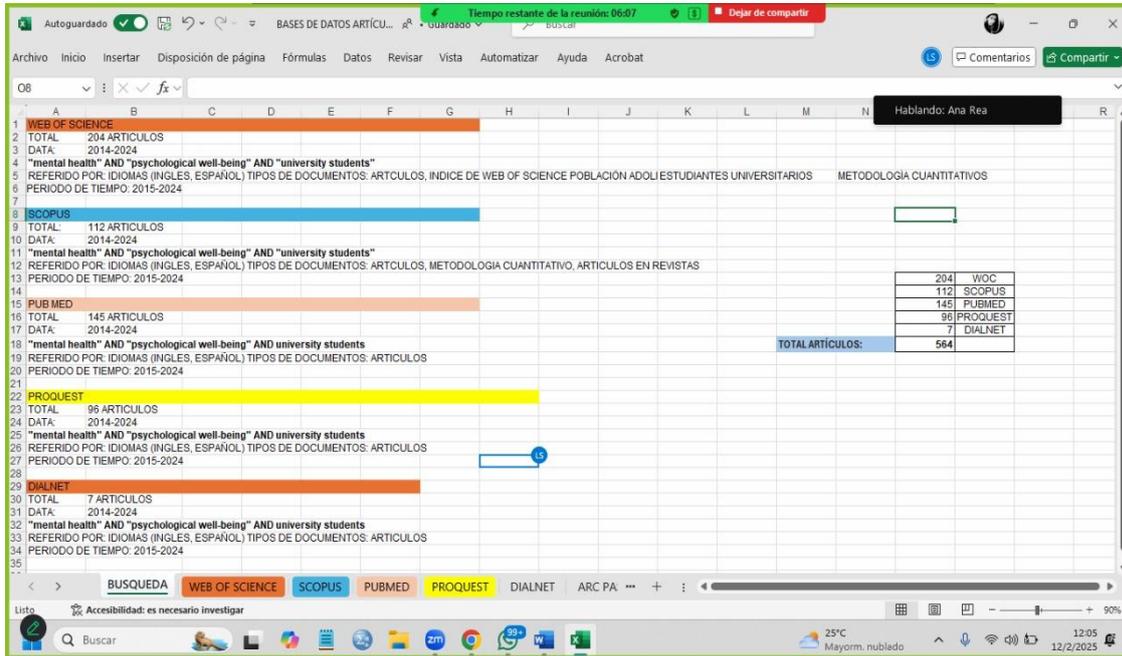
- tiempos de confinamiento. *Universidad Católica Santiago de Guayaquil*.  
<https://bit.ly/3W0iu4R>
- Poorolajal, J., Ghaleiha, A., Darvishi, N., Daryaei, S. y Panahi, S. (2017). La prevalencia de angustia psiquiátrica y los factores de riesgo asociados entre estudiantes universitarios utilizando el cuestionario GHQ-28. *Revista iraní de salud pública*, 46(7), 957-963.
- Ramírez, S., Quintana, P., y Barrón, J. (2023). Bienestar psicológico, global y por dimensión, en universitarios mexicanos: revisión sistemática. *Revista Psicumex*, vol. 13.  
<https://n9.cl/ajspt>
- Reuelta, G., Semir, V., Armengou, C., Suárez, C., Muñoz, G., Bonavia, J., y Gonzalo, C. (2016). Informe Quiral 2016: La comunicación pública sobre la salud mental. Confederación Salud Mental España. *Retrieved from*  
<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Informe-Quiral-2016-salud-mental.pdf>
- Reyes, L., Neira A, Torres Y, Herrera L, González L, Espolania R. (2020). Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios. *Tejidos Sociales*.
- Rodríguez, E., y Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3). E1705.  
<https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1705>
- Ross, G., Salgado, K., Fernández, M. y López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.  
[http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf\\_85](http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85)
- Rossi, J., Jiménez, J., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., y Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos [Depressive symptomatology and psychological well-being among Chilean university students]. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-588. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Sahu, P. (2024). *The Psychological Well-Being of University Students amidst COVID-19: A Scoping Review*. PLoS ONE.
- Solorzano, R., Basurto, G., Molina, C. y Mendoza, L. (2024). Afectaciones del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 3 (2) 94-107. <https://doi.org/10.33936/psidial.v3i2.6519>
- Unesco. (2024). Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior.
- Valenzuela, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el deporte*. (9), 50-59.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6070681>
- VanderWeele, T., Caso, B., Chen, Y., Cowden, R., Johnson, B., Lee, M., Lomas, T. y Long, K. (2023). Florecer en el diálogo crítico. *SSM - Salud Mental*, 3, 100172. <https://doi.org/10.1016/j.ssmh.2022.100172>

- Vega-Dienstmaier, J. (2022). Estudios psicométricos de los instrumentos en español para la detección de trastornos mentales comunes: una revisión. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(2), 127-138.
- Vences, K., Márquez, J. y Cardoso, D. (2023) Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100106&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100106&script=sci_arttext)
- World Health Organization: WHO. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

# ANEXOS

## Anexo 1.

### Consolidación de la base de datos



## Anexo 2.

### Depuración de artículos duplicados

