

# Salud mental en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica de los factores de riesgo y estrategias de intervención.

*Mental health in university students: a literature review of risk factors and intervention strategies.*

Isaac Carlos Veloz Alvarado <sup>1\*</sup>, Johanna Elizabeth Villamar Bueno <sup>2</sup>, Nicole Estefanía González López <sup>3</sup>

1.\*Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador. Email: [carlos.veloza@ug.edu.ec](mailto:carlos.veloza@ug.edu.ec) ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2973-8566>

2. Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador. Email: [johanna.villamarb@ug.edu.ec](mailto:johanna.villamarb@ug.edu.ec) ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8762-4631>

3. Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador. Email: [nicole.gonzalezl@ug.edu.ec](mailto:nicole.gonzalezl@ug.edu.ec) ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3777-882X>

Destinatario: [carlos.veloza@ug.edu.ec](mailto:carlos.veloza@ug.edu.ec)

Recibido: 25/octubre/2024

Aceptado: 28/noviembre/2024

Publicado: 30/diciembre/2024

**Como citar:** Veloz Alvarado, I. C., Villamar Bueno, J. E. , & González López, N. E. (2024). Salud mental en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica de los factores de riesgo y estrategias de intervención. E-IDEA 4.0 Revista Multidisciplinar, 6(21), 16-26. <https://doi.org/10.53734/mj.vol6.id343>

**Resumen:** La salud mental en estudiantes universitarios constituye una de las principales preocupaciones para las instituciones de educación superior debido al incremento de problemas emocionales asociados a las exigencias académicas, sociales y personales propios de esta etapa formativa. El objetivo de este artículo fue realizar una revisión bibliográfica sobre los principales factores de riesgo y las estrategias de intervención relacionadas con la salud mental en estudiantes universitarios, a partir de la evidencia científica publicada entre 2005 y 2024. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cualitativo con diseño documental, efectuando una búsqueda sistemática en las bases de datos Scielo, Redalyc, Dialnet, Scopus, y Google Académico. Se incluyeron artículos científicos, revisiones sistemáticas y documentos académicos publicados en español, aplicando criterios de inclusión y exclusión orientados a garantizar la calidad y pertinencia de la información. Los resultados evidenciaron que la ansiedad, el estrés académico y la depresión representan las alteraciones psicológicas más frecuentes en la población universitaria. Asimismo, se identificó que la sobrecarga académica, las dificultades económicas, la escasa red de apoyo social, los conflictos familiares, la adaptación al entorno universitario y el uso inadecuado de las tecnologías digitales constituyen los principales factores de riesgo. En cuanto a las estrategias de intervención, la evidencia científica respalda la efectividad de los programas de terapia cognitivo-conductual, mindfulness, psicoeducación, fortalecimiento de habilidades socioemocionales, mentorías académicas y servicios institucionales de orientación psicológica para reducir los niveles de estrés y ansiedad, favorecer la resiliencia y mejorar el bienestar emocional. Se concluye que la salud mental debe abordarse desde una perspectiva preventiva e institucional, mediante políticas integrales que promuevan ambientes universitarios saludables y contribuyan al bienestar y permanencia académica de los estudiantes.

**Palabras clave:** salud mental; estudiantes universitarios; factores de riesgo; estrategias de intervención; bienestar psicológico.

**Abstract:** Mental health in university students is a major concern for higher education institutions due to the increase in emotional problems associated with the academic, social, and personal demands of this formative stage. The objective of this article was to conduct a literature review on the main risk factors and intervention strategies related to mental health in university students, based on scientific evidence published between 2005 and 2024. The research was carried out using a qualitative approach with a documentary design, performing a systematic search in the Scielo, Redalyc, Dialnet, Scopus, and Google Scholar databases. Scientific articles, systematic reviews, and academic documents published in Spanish were included, applying inclusion and exclusion criteria aimed at ensuring the quality and relevance of the information. The results showed that anxiety, academic stress, and depression are the most frequent psychological disorders in the university population. Furthermore, it was identified that academic overload, economic difficulties, a limited social support network, family conflicts, adaptation to the university environment, and the inappropriate use of digital technologies constitute the main risk factors. Regarding intervention strategies, scientific evidence supports the effectiveness of cognitive-behavioral therapy programs, mindfulness, psychoeducation, strengthening of socio-emotional skills, academic mentoring, and institutional psychological counseling services in reducing stress and anxiety levels, fostering resilience, and improving emotional well-being. It is concluded that mental health should be addressed from a preventive and institutional perspective, through comprehensive policies that promote healthy university environments and contribute to students' well-being and academic retention.

**Keywords:** mental health; university students; risk factors; intervention strategies; psychological well-being..

## INTRODUCCIÓN

El estado psicológico representa un elemento vital del bienestar total y del crecimiento personal, pues afecta la habilidad de individuos para manejar retos diarios, crear vínculos sociales sanos y ejecutar tareas escolares o laborales con eficacia. Dentro del ámbito educativo avanzado, dicho factor gana importancia notable dado que el periodo universitario alinea transformaciones individuales, comunitarias y formativas que pueden elevar la fragilidad mental de alumnos. El paso a la universidad requiere ajustes frente a nuevos requerimientos educativos, deberes, autonomía y elección de opciones que, si no se administran bien, pueden impulsar surgimiento de señales de angustia, tristeza, tensión, cansancio afectivo y otras dificultades vinculadas al equilibrio mental (Cox-Landázuri & Gómez-Landázuri, 2024).

En las últimas dos décadas, el trabajo científico ha mostrado un aumento continuo de los males mentales entre alumnos de universidad en varias zonas del planeta. Este hecho ha llamado la atención de expertos, directivos escolares y entidades globales, por sus efectos en el desempeño escolar, la continuidad estudiantil, la calidad vital y la próxima integración laboral. de acuerdo con Berrio & Mazo (2011), varios trabajos escritos indican que la angustia, la tensión académica, los padecimientos depresivos y el síndrome de cansancio son las dificultades más comunes en el grupo universitario, siendo la tensión académica uno de los mayores causantes del empeoro del estado emocional (Cox-Landazuri & Gomez-Landazuri, 2024).

El saber científico también halló muchos elementos de peligro que suben la posibilidad de mostrar cambios en la mente humana dentro del curso universitario. Entre ellos resaltan la carga excesiva de tareas, las pruebas frecuentes, la duda sobre el empleo futuro, los problemas financieros, la ausencia de ayuda de parientes o amigos, el estar solo, las necesidades de mezclar estudio y labor, los inconvenientes de ajuste al lugar de estudios y las cualidades propias ligadas a controlar emociones. Además, trabajos nuevos indican que cosas como ser mujer, la fecha de nacimiento, historias pasadas de enfermedades mentales y ciertas situaciones sociales pueden subir mucho la fragilidad ante el dolor mental en este grupo Oliveira & Ribeiro, (2025); Bruna et al., (2024). Aunque ciertos estudios nuevos van más allá del tiempo pensado para esta mirada, trabajos salidos hasta 2024 ya mostraron la existencia de estos elementos de peligro de forma muy clara.

Las secuelas provistas por el mal estado psíquico superan el campo clínico e impactan directo al rendimiento escolar y camino formativo de alumnos. El existir continuo de angustia, melancolía o tensión baja atención, recuerdo, deseo y habilidad para solucionar retos, creando bajo logro educativo, falta de asistencia, abandono universitario y problemas en trato interpersonal. Según Cox-Landázuri & Gómez-Landázuri, (2024), más aún, el daño nocivo sobre bienestar afectivo se expande hacia otros aspectos existencia, dañando cuerpo físico, valoración propia y creación del plan vital profesional. Así pues, impulso del cuidado mental ha sido visto como parte clave dentro

normas de bienestar universitario y metas desarrollo sostenible vinculados a sanidad y enseñanza buena.

Ante dicha situación, las universidades superiores han empezado a poner en marcha distintas medidas de acción enfocadas hacia la prevención, así como al cuidado de la salud psíquica. Dentro de las acciones con más soporte científico sobresalen los proyectos fundados en terapia conductual-cognitiva, atención plena, enseñanza psicológica, adiestramiento en destrezas afectivas-sociales, ayuda escolar, guía entre compañeros, refuerzo de conexiones de ayuda y ayudas institucionales de consejo clínico. Los estudios revisados publicados en tiempos recientes demuestran que dichas iniciativas ayudan mucho a bajar los índices de nerviosismo y tensión, además de mejorar la resistencia, el estado anímico positivo y la duración del estudio, aunque aún hay retos vinculados con el alcance, facilidad de uso y constancia de estos planes (Bruna et al., 2024; Arteaga-Mendieta & Zea-Vera, 2024).

Desde punto de vista científico, las revisiones bibliográficas constituyen una herramienta básica para integrar y examinar críticamente la prueba existente sobre un hecho específico, facilitando detectar patrones, lagunas en el saber y posibilidades para estudios posteriores. Respecto a la salud mental estudiantil, la producción científica continúa emitida en años recientes exige una renovación de la prueba vinculada a los elementos de riesgo y a las tácticas de acción más funcionales, particularmente teniendo presente las transformaciones sufridas por las entidades educativas superiores y las nuevas exigencias psicosociales que soportan los alumnos.

Dentro del contexto descrito, en el presente documento se pretende llevar a cabo una revisión bibliográfica de la literatura científica publicada desde el 2005 hasta el 2024 en torno a la salud mental en estudiantes universitarios, identificando los factores de riesgo que se considera que pueden llevar al desarrollo de problemas de salud mental y analizando las estrategias de intervención que se han puesto en práctica para promover el bienestar emocional y favorecer la permanencia académica. La información que se presenta en esta síntesis busca ser un referente actualizado que sirva para el diseño de políticas institucionales, programas de prevención y futuras investigaciones con el fin de favorecer la salud mental en la educación superior.

## METODOLOGÍA

El presente trabajo se realizó desde una perspectiva cualitativa a través de una revisión bibliográfica documental, con el objetivo de identificar, analizar y sintetizar la evidencia científica existente sobre la salud mental en estudiantes universitarios, los principales factores de riesgo asociados y las estrategias de intervención reportadas en la literatura. Este tipo de metodología

permite integrar conocimientos de investigaciones anteriores, facilitando una comprensión amplia y crítica del fenómeno estudiado a partir de fuentes científicas fiables (Guirao-Goris, 2015).

Los criterios de inclusión incluyeron artículos científicos, revisiones sistemáticas, revisiones bibliográficas y documentos de organismos internacionales publicados en lengua española, con acceso al texto completo y muy centrados en los objetivos del estudio realizado. Posteriormente, la información recopilada se organizó a través de matrices de análisis documental, lo cual permitió clasificar los estudios científicos en relación con el autor de la publicación, año de publicación, país, objetivos, metodología, principal factor de riesgo identificado y acciones de intervención propuestas. Finalmente se realizó un análisis de la evidencia científica descriptivo y comparativo, el cual permitió identificar coincidencias, diferencias y tendencias en los hallazgos reportados por los diferentes autores. Este procedimiento permitió construir una visión actualizada de la problemática y aportar fundamentos científicos para investigaciones futuras y para la elaboración de programas de promoción de la salud mental en la Universidad (Codina, 2020).

## RESULTADOS

El estudio de textos científicos editados entre 2005 y 2024 hizo ver un aumento continuo del interés investigador en salud mental dentro de alumnos universitarios, muy notablemente en la década final. Muchas investigaciones analizadas dicen que el grupo universitario es una de poblaciones con mayor fragilidad ante trastornos emocionales por causa de muchas exigencias académicas, sociales y personales que definen este periodo formativo profesional. Además Rodríguez Sánchez et al., (2024) menciona que se comprobó que trabajos nuevos ampliaron su mirada desde detectar problemas psicológicos hasta crear estrategias preventivas e intervenciones institucionales dirigidas al bienestar total de los estudiantes.

Uno de los resultados clave se refiere a la alta frecuencia de señales de angustia, tristeza y presión escolar señaladas en casi todos los trabajos examinados. Dichas dificultades dañan notablemente el equilibrio afectivo de los alumnos y tienen impacto en sus logros escolares, vínculos sociales y bienestar general. Las revisiones indican que la ansiedad es el padecimiento mental más común, luego viene la presión académica y los signos tristes, cuyo nivel sube usualmente en tiempos de pruebas y exceso de tareas del campus (Castaño-Castrillón et al., 2010; Becerra-González & Reidl-Martínez, 2015).

Otro hallazgo importante fue detectar los elementos académicos como los principales causantes del empeoramiento de la salud mental. La sobrecarga de actividades, la exigencia para lograr notas altas, la rivalidad estudiantil, la duda sobre el futuro laboral y la ausencia de balance entre lo privado y universitario surgen repetidamente como detonantes del malestar psicológico.

En las actualizaciones más tardías se demuestra que dichos elementos provocan cansancio afectivo, caída del interés y elevado peligro de dejar la carrera superior (Rodríguez Sánchez et al., 2024).

Además, Camas Baena et al., (2024), pudo confirmar que elementos psicosociales son otro factor clave en el inicio de trastornos mentales. Varios estudios señalan que problemas económicos, disputas familiares, soledad social, falta de ayuda y dificultad para adaptarse a la vida universitaria aumentan mucho la fragilidad emocional en alumnos. Dichos elementos actúan juntos, reforzando el daño del estrés escolar y haciendo difícil crear métodos correctos para enfrentar situaciones.

Sobre rasgos particulares, trabajos analizados demuestran que ciertos datos sociodemográficos afectan salud mental estudiantil. Se vio mayor presencia de signos ansiosos y depresivos en alumnos de cursos iniciales, además de en chicas universitarias, quienes tienen más fatiga afectiva y cuidado hacia logro escolar. También, historial personal de padecimientos mentales, problemas controlando emociones y pocas destrezas para enfrentar situaciones incrementan peligro de sufrir cambios psicológicos mientras dura etapa universitaria (Agudelo, Casadiegos & Sánchez, 2008).

Otro hallazgo relevante se refiere a las consecuencias que producen dichos problemas sobre el proceso educativo. La evidencia científica coincide en indicar que las alteraciones de la salud mental afectan negativamente la concentración, la memoria, la capacidad de aprender, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Como resultado, los estudiantes muestran disminución del rendimiento académico, mayor ausentismo, aumento en la reprobación de materias y mayores probabilidades de deserción universitaria. Además, el deterioro emocional repercute en la autoestima, la satisfacción con la vida y las relaciones sociales dentro del contexto universitario (Cárdenas, Feria & Palacios, 2010).

Respecto a las estrategias de intervención, la literatura muestra que los programas fundados en la terapia cognitivo conductual son una de las opciones con mayor apoyo científico para bajar los niveles de ansiedad y estrés en alumnos universitarios. Dichas intervenciones ayudan al crecimiento de destrezas para regular emociones, resolver problemas y enfrentar adaptativamente las exigencias académicas. Del mismo modo, las investigaciones demuestran hallazgos positivos cuando dichas estrategias se crean usando sesiones grupales guiadas por expertos especializados (Bruna, Rozas, Guerra y García, 2024).

Así mismo Arteaga-Mendieta & Zea-Vera, (2024) también detectó un aumento considerable en la puesta en marcha de iniciativas de atención plena, enseñanza de emociones, tutorías escolares y asistencia mental dentro de la organización. Dichas medidas han mostrado ayudar a bajar la tensión sentida, elevar la capacidad de recuperación, reforzar habilidades sociales y emocionales y apoyar la integración en la universidad. Además, los planes de prevención creados por áreas de

cuidado estudiantil logran mejores efectos cuando combinan pasos de varios campos enfocados en crear buenos hábitos y conexiones de ayuda entre alumnos.

Otra arista detectada en el análisis es la necesidad de reforzar las políticas institucionales de salud mental en las universidades. Si bien muchas instituciones cuentan con servicios de atención psicológica, la evidencia señala que persisten limitaciones relacionadas con la cobertura, disponibilidad de profesionales, tiempos de atención y escasa participación estudiantil en los programas preventivos. Diversos autores coinciden en que las intervenciones aisladas no son suficientes, por eso proponen incorporar la salud mental como un eje transversal en la gestión universitaria y las políticas de permanencia estudiantil (Cox-Landázuri & Gómez-Landázuri, 2024).

Finalmente, se pudo evidenciar, a partir del análisis documental, que la investigación sobre la salud mental en estudiantes universitarios ha pasado de realizar estudios centrados en la identificación de trastornos psicológicos hacia investigaciones que dan cuenta del entendimiento de los factores protectores y de las intervenciones más eficaces para promover el bienestar emocional, aunque todavía permanecen vacíos en relación con la evaluación longitudinal de las estrategias propuestas, el uso de tecnologías digitales para la prevención o también el desarrollo de programas que estén ajustados a las características socioculturales de cada contexto universitario. En este sentido, la literatura señala la importancia de continuar la investigación aplicada y poder construir modelos integrales de promoción, prevención e intervención que permitan mejorar la salud mental y la permanencia de los estudiantes universitarios.

## DISCUSIÓN

Los datos resultantes de esta revisión bibliográfica demuestran que la salud mental representa uno de los retos mayores para las instituciones educativas superiores durante las dos últimas décadas. La prueba examinada indica que la ansiedad, el estrés académico y la depresión constituyen las perturbaciones psicológicas más habituales entre los alumnos universitarios, circunstancia que concuerda con la tendencia informada por Martínez-Lorca et al. (2023), quienes establecieron que la adaptación a las demandas universitarias eleva considerablemente el malestar emocional, particularmente durante los primeros años de capacitación profesional. Sus descubrimientos avalan la presente investigación al indicar que la presión académica y la acumulación de obligaciones impactan directamente el equilibrio psicológico del estudiantado.

Respecto a los riesgos, este estudio halló que la carga escolar es el factor principal del daño psíquico. Dicho hallazgo coincide con lo dicho por De Souza-Martins y Figueroa-Ángel (2023), quienes afirman que las tareas escolares muy altas, la exigencia propia y la duda sobre el trabajo

futuro bajan la calidad vital y ayudan a salir síntomas de ansiedad y tristeza. Sin embargo, esos mismos autores extienden el estudio señalando que el sentirse bien mentalmente también depende de rasgos individuales tales como la estima personal, la razón de vivir y el contenido con la existencia, elementos que en los trabajos vistos salen menos veces.

Otra faceta relevante encontrada en este estudio se refiere a la influencia de factores psicosociales sobre salud mental universitaria. Dificultades económicas, escasa red de apoyo, aislamiento social y conflictos familiares fueron identificados como elementos que incrementan vulnerabilidad emocional de estudiantes. Estos hallazgos guardan estrecha relación con resultados de Mena-Freire, Ruiz-Olarte y Moreta-Herrera (2023), quienes demostraron que bienestar subjetivo mantiene relación directa con salud mental y que estudiantes con mayores niveles de satisfacción personal presentan menores síntomas de ansiedad y depresión. En consecuencia, ambas investigaciones coinciden en que fortalecimiento de recursos psicosociales constituye importante factor protector frente deterioro emocional.

En cuanto a las implicaciones académicas, el estudio actual mostró que los padecimientos psíquicos afectan mal al logro escolar, la atención, la retención mnémica, la continuidad estudiantil y la calidad vital. Dichos hallazgos coinciden con los de Nobre et al., (2023), quienes, usando análisis bibliométrico, determinaron que hay vínculo firme entre males afectivos y caída del rendimiento en la universidad. No obstante, esos mismos autores señalan que en tiempos recientes la indagación se movió hacia métodos preventivos y organizacionales, detalle que también se vio en los trabajos revisados aquí.

Respecto a las estrategias de intervención, los datos encontrados indican que las medidas usando terapia cognitivo conductual, mindfulness, psicoeducación y refuerzo de habilidades socioemocionales dan buenos resultados al bajar el estrés y la ansiedad. Esos hallazgos son iguales a lo dicho por Calderón González y Yáñez Camacho (2023), también afirman que las ayudas psicológicas iniciales, junto con planes continuos de guía y fomento del bienestar emocional, ayudan a la adaptación universitaria y bajan el peligro de problemas mentales. Los autores resaltan también la urgencia de incluir estas medidas dentro del manejo administrativo de las universidades.

El análisis además permitió detectar el aumento de impacto de herramientas informáticas y medios virtuales en bienestar psicológico de alumnos superiores. Pese a que dicho tema no fue núcleo principal del estudio actual, trabajos consultados demuestran que empleo desmedido de canales sociales puede elevar índices de angustia, tensión, apego afectivo y juicio comparativo. Dichos hallazgos concuerdan con la sistematización ejecutada por Anchundia-García, Choez-Lucas y Erazo-Quinde (2023), quienes determinan que utilización incorrecta de entornos digitales representa un peligro latente que requiere atención en planes organizacionales de cuidado psíquico.

Un factor relevante hallado en el estudio documental fue la urgencia de bajar el estigma ligado a los trastornos mentales en las universidades. Esta revisión mostró que muchos alumnos posponen pedir ayuda médica por temor al rechazo o falta de saber qué servicios existen. Dichos datos concuerdan con Arnáez et al. (2023), quienes probaron que el estigma sigue siendo un obstáculo clave para llegar rápido a atención psicológica y sugieren mejorar campañas didácticas para hacer normal pedir ayuda profesional en la comunidad universitaria.

Los resultados también muestran que la promoción del bienestar psicológico no puede seguir teniendo un enfoque exclusivamente clínico, sino que deben incorporarse acciones preventivas dirigidas a toda la comunidad universitaria. En este sentido, Tilli y Villar (2023) sostienen que la salud mental debe ser abordada desde una perspectiva institucional e interdisciplinaria, fortaleciendo la comunicación universitaria, la participación estudiantil y el acceso equitativo a los servicios de apoyo psicológico. Esta visión se ajusta perfectamente a la investigación aquí realizada, la cual identifica que las estrategias aisladas tienen menor impacto que aquellas integradas en políticas institucionales permanentes.

En conclusión, la comparativa con la literatura científica demuestra que existe un absoluto consenso de que es imprescindible fortalecer la investigación aplicada en el ámbito de la salud mental en el contexto universitario. De hecho, a pesar de que en los últimos años ha aumentado considerablemente la producción científica en esta área, existen vacíos científicos asociados al análisis de la longitud de las evaluaciones conexas a las intervenciones, el estudio de los factores protectores específicos o la adecuación de los programas preventivos a los contextos socioculturales en los que se aplican. Por lo tanto, esta revisión ofrece una perspectiva integradora que promueve la importancia de implementar modelos institucionales de promoción, prevención e intervención temprana basados en una evidencia científica actualizada para mejorar el bienestar emocional, favorecer la persistencia académica y contribuir a la formación integral de los futuros profesionales.

## CONCLUSIÓN

La revisión de literatura dio cuenta de que la salud mental es uno de los principales retos que enfrentan las instituciones de educación superior por la alta prevalencia de ansiedad, estrés académico y depresión en los estudiantes universitarios; que la evidencia científica revisada también revela que afectan de esta manera el bienestar emocional, el rendimiento académico y la permanencia del estudiante y la calidad de vida de los universitarios; por lo que son temas que tienen que ser prioritarios en las políticas universitarias.

Igualmente la revisión dio cuenta de que los problemas de salud mental son el resultado de múltiples factores; entre los factores desencadenantes de una mayor incidencia se encuentran: la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, los problemas económicos, la escasa red de apoyo familiar y social, los problemas con la adaptación a la vida universitaria y la utilización inadecuada de las tecnologías digitales y de las redes sociales; los cuales en combinación van incrementando la vulnerabilidad psicológica del estudiante universitario, lo que hace necesaria la implementación de estrategias preventivas que contemplen las dimensiones académicas, las dimensiones personales y las redes sociales.

Por otro lado, la literatura científica revisada pone de manifiesto que las intervenciones más eficaces son las que han sido desarrolladas a partir de un enfoque integral y preventivo, como es el caso de los programas de terapia cognitivo-conductual, mindfulness, psicoeducación, entrenamiento en habilidades sociales, mentorías académicas o servicios de orientación psicológica de forma continua, que han reportado resultados positivos en la reducción del estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, así como en el aumento de la resiliencia, de las competencias emocionales y de la permanencia del alumnado.

Por último, esta revisión evidencia la necesidad de establecer políticas de promoción de la salud mental universitarias científicamente contrastadas, que incorporen acciones a nivel de promoción, detección, atención y seguimiento individualizado del alumnado. En la misma línea, se plantean propuestas de investigación futuras que puedan ser abordadas mediante estudios longitudinales o de evaluación del impacto de las intervenciones utilizadas en diferentes contextos universitarios, así como diseñar programas de intervención adaptados a las características de la población estudiantil y que favorezcan entornos educativos más saludables e inclusivos y sostenibles.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P., & Sánchez, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34–39. <https://revistas.usb.edu.co/index.php/IJPR/article/view/968>
- Anchundia-García, M., Choez-Lucas, S., & Erazo-Quinde, A. (2023). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(4). <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i4.623>

- Arnáez, S., Chaves, A., del Valle, G., & García-Soriano, G. (2023). Estigma asociado a los problemas de salud mental en población universitaria española. *Psicología Conductual*, 31(3), 597–611. <https://doi.org/10.51668/BP.8323309S>
- Arteaga-Mendieta, F., & Zea-Vera, M. E. (2024). Intervenciones efectivas para apoyar la salud mental y la retención académica de estudiantes universitarios de primera generación: una revisión sistemática. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(6). <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.4890>
- Becerra-González, C. E., & Reidl-Martínez, L. M. (2015). Motivación, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(3), 93–106. <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/715>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82.
- Bruna, B., Rozas, G., Guerra, C., & García, F. E. (2024). Intervenciones en salud mental en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Psychologia*, 18(1), 73–88. <https://doi.org/10.21500/19002386.6672>
- Calderón-González, F. A., & Yáñez-Camacho, P. E. (2023). Salud mental en estudiantes universitarios. *Ciencia Vital*, 1(1).
- Camas Baena, V., Cedeño Baque, Y., Chavarría Párraga, O., Calvache Guingla, K., & Velasco Pico, A. (2024). Factores psicosociales de la salud mental en estudiantes universitarios: Aproximación cualitativa. *Nuna Yachay*. <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.002>
- Cárdenas, M., Fera, M., & Palacios, L. (2010). Salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 14, 47–54.
- Castaño-Castrillón, J. J., et al. (2010). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios colombianos. *Revista Facultad de Medicina*, 58(2), 95–108.
- Codina, L. (2020). Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académicas. *Revista ORL*, 11(2), 139–153. <https://doi.org/10.14201/orl.22977>
- Cox-Landázuri, O. L., & Gómez-Landázuri, J. F. (2024). Salud mental en el ámbito de la educación superior. *Hallazgos21*, 9(1). <https://doi.org/10.69890/hallazgos21.v9i1.651>

- De Souza-Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria*, 40(1), 25–41.
- Guirao-Goris, J. A. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *ENE. Revista de Enfermería*, 9(2). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2015000200002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2015000200002)
- Martínez-Lorca, M., Zabala-Baños, M. C., Morales-Calvo, S., Aguado-Romo, R., & Martínez-Lorca, A. (2023). Salud mental, afecto y emociones en estudiantes universitarios españoles de Ciencias de la Salud y Ciencias Sociales. *Retos*, 49, 163–173. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97652>
- Mena-Freire, M., Ruiz-Olarte, A., & Moreta-Herrera, R. (2023). Bienestar subjetivo y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de relaciones latentes con SEM. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 55–68. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576>
- Nobre, L. S., Silva, A. R., Camargo Júnior, E. B., Serra, M. A. A., Donato, E. C. S. G., & Fernandes, M. N. F. (2023). A saúde mental entre estudantes universitários: uma revisão bibliométrica. *Observatorio de la Economía Latinoamericana*, 21(5), 2601–2619. <https://doi.org/10.55905/oelv21n5-014>
- Oliveira, R. F., & Ribeiro, L. P. (2025). Fatores de risco associados ao sofrimento psíquico de estudantes universitários: Uma revisão sistemática. *Horizontes*. <https://doi.org/10.24933/horizontes.v43i1.2089>
- Rodríguez Sánchez, D. A., Bojorque Iñiguez, V. M., Burgueño Alcalde, F., Ordóñez Mancheno, J. M., Coronel Sánchez, T. G., & Vásquez Pizarro, A. M. (2024). Factores de riesgo para la salud mental en estudiantes universitarios de medicina: una revisión sistemática. Universidad de Cuenca. <https://investigacion.ucuenca.edu.ec/es/publications/mental-health-risk-factors-in-university-medical-students-a-syste/>