

**Nivel de salud mental percibida por los estudiantes de psicología en la Unilasallista
Corporación Universitaria**

Trabajo de grado para optar por título de Psicóloga

Ana María Posada Rendón

**Asesor
Mg. Gabriel Jaime Vélez**

**Unilasallista Corporación Universitaria
Facultad Ciencias Sociales
Programa Psicología
Trabajo de grado III
Caldas-Antioquia
2023**

Contenido

Lista de Tablas.....	3
Lista de Ilustraciones	4
Resumen	5
Abstract.....	6
Justificación.....	7
Planteamiento del problema	10
Pregunta de Investigación	12
Antecedentes	13
Marco Teórico	13
Antecedentes Investigativos.....	16
Objetivos	25
Objetivo general.....	25
Objetivos Específicos.....	25
Metodología	26
Tipo de investigación	26
Población y Muestra	27
Criterios de inclusión	27
Criterios de exclusión.....	27
Instrumentos.....	28
Análisis de datos	28
Resultados	29
Resultados obtenidos para la variable Salud Mental Percibida	31
Discusión	43
Conclusiones	46
Recomendaciones	47
Referencias	49

Lista de Tablas

Tabla 1. Edades de Estudiantes de Psicología de Unilasallista.....	30
Tabla 2. Género de los Estudiantes de Psicología de Unilasallista Corporación Universitaria..	30
Tabla 3. Semestre Cursante de los Estudiantes de Psicología de Unilasallista Corporación Universitaria.....	31
Tabla 4. Respuestas por género a Reactivo del Cuestionario SF-36	32
Tabla 5. Respuestas por género a Reactivo del Cuestionario SF-36	33
Tabla 6. Respuestas por género a Reactivo del Cuestionario SF-36	34
Tabla 7. Respuestas por género a Reactivo del Cuestionario SF-36	35

Lista de Ilustraciones

Gráficas 1. Reactivo del Cuestionario SF-36.....	31
Gráficas 2. Reactivo del Cuestionario SF-36.....	37
Gráficas 3. Reactivo del Cuestionario SF-36.....	38
Gráficas 4. Reactivo del Cuestionario SF-36.....	39
Gráficas 5. Reactivo del Cuestionario SF-36.....	40
Gráficas 6. Reactivo del Cuestionario SF-36.....	41
Gráficas 7. Reactivo del Cuestionario SF-36.....	42

Resumen

Partiendo de un enfoque de investigación cuantitativa de tipo transversal, se pretendió encontrar el nivel de salud mental percibido por los estudiantes de psicología en Unilasallista Corporación Universitaria. Se empleó un muestreo por conveniencia, que incluyó a 77 estudiantes. Entre las técnicas de recopilación de datos, se utilizaron reactivos cuidadosamente seleccionados para abordar de manera precisa los objetivos de la investigación. El objetivo general de la investigación fue analizar el nivel de salud mental de los estudiantes de psicología. Se identificó que la mayoría de los participantes percibían positivamente su salud mental, aunque un grupo significativo la clasificaba como "Regular". Además, la percepción general de la salud mental era positiva, aunque se observaron diferencias de género, con un ligero predominio de las mujeres que calificaban su salud mental como "Muy buena".

Palabras clave: Salud mental, estudiantes de psicología, percepción de salud mental.

Abstract

Starting from a quantitative cross-sectional research approach, it was intended to find the level of perceived mental health of psychology students at Unilasallista Corporación Universitaria. A convenience sampling was used, which included 77 students. Among the data-collection techniques, carefully selected reagents were used to address the research objectives precisely. The general objective of the research was to analyze the level of mental health of psychology students. It was identified that many of the participants perceived their mental health positively, although a significant group classified it as "Regular". In addition, the overall perception of mental health was positive, although gender differences were observed, with a slight predominance of women who rated their mental health as "Very good".

Keywords: Mental health, Psychology students, Perceived health.

Justificación

Investigar el nivel de salud mental percibido por los estudiantes de psicología de Unilasallista Corporación Universitaria es un paso fundamental para comprender y abordar las necesidades emocionales y psicológicas de los futuros profesionales de la psicología.

La salud de un individuo puede afectar su capacidad para satisfacer sus necesidades académicas, emocionales y sociales asociadas con el estudio de la psicología. Además, los futuros psicólogos deben estar equipados con las habilidades y los recursos necesarios para lidiar con el estrés y las demandas emocionales inherentes a su profesión (OMS, 2022). Si su propia salud se ve comprometida, puede ser difícil para ellos apoyar y cuidar adecuadamente su círculo personal. Por lo tanto, al prestar atención a la salud mental de los estudiantes de psicología, se pueden identificar los problemas o desafíos que puedan enfrentar y brindarles el apoyo necesario para mejorar su salud personal.

En Colombia se llevan a cabo investigaciones que abordan, entre otras cosas, el bienestar universitario (Almanza Motta et al., 2021), la percepción de la salud relacionada con diversos fenómenos sociales (Jiménez Villamizar & Caballero Domínguez, 2021), la percepción del estrés y la salud mental positiva (Janneth et al. 2022), etc. Sin embargo, el análisis del estado del arte identificó un estudio específico que investigó las percepciones de salud mental de estudiantes de psicología que habían experimentado el conflicto armado en Colombia (Anaya-Mercado et al., 2020). Porque resulta fundamental y esencial para la preparación de profesionales altamente competentes y debidamente preparados para desenvolverse en cualquier ámbito. Los estudiantes de psicología a menudo se ven confrontados con situaciones

complejas y pueden enfrentar la carga emocional que podría acompañar a los desafíos profesionales que les aguardan en el futuro (Bados López & García Grau, 2011).

Dado lo expuesto anteriormente, se hace evidente la necesidad de investigar y comprender en mayor profundidad la percepción de la salud mental en los estudiantes, ya que este aspecto no ha sido ampliamente estudiado, particularmente en esta población estudiantil.

La realización de investigaciones en estudiantes de psicología es fundamental para el autodescubrimiento. Durante la formación, se van revelando aspectos inconscientes a través de las diversas áreas temáticas de la carrera. Es esencial conocer los propios recursos y limitaciones, tanto a nivel personal como técnico (Bados López & García Grau, 2011). Estas limitaciones pueden llevar a comportamientos no apto para un psicólogo, como evadir aspectos conflictivos, abordar solo los aspectos superficiales de un problema, ejercer un excesivo control en las sesiones, evitar confrontaciones, satisfacer las necesidades de dependencia de los clientes o intentar imponer su propio sistema de valores, entre otros.

Como futuros psicólogos, estos estudiantes estudian y se preparan para comprender y responder a los desafíos relacionados con la mente y el comportamiento humanos. Para tener éxito en su campo, es esencial que gocen de buena salud. De hecho, desde la pandemia las tasas globales de ansiedad y depresión han aumentado en un 25%. El informe también se centra en los más afectados y resume el impacto de la pandemia en la disponibilidad de servicios de salud mental y cómo han evolucionado los servicios durante este período (OMS, 2022).

Los jóvenes pasan por diferentes experiencias y transiciones a lo largo de su vida, que pueden enseñarles a adaptarse a diferentes situaciones. Uno de estos contextos importantes

es la universidad. América Latina y el Caribe han experimentado aumentos significativos en la matrícula universitaria en los últimos años. De 2000 a 2013, este porcentaje aumentó del 21% al 43% (Ferreyra et al., 2017). Por lo tanto, es importante estudiar a esta nueva población que ingresa a la educación superior para apoyar su crecimiento personal, especialmente a los estudiantes de psicología que enfrentan desafíos únicos en su trayectoria académica y profesional.

Finalmente, los estudios sobre este tema pueden contribuir al desarrollo del conocimiento científico en el campo de la psicología y la salud mental. Gracias a la recopilación y análisis de datos, se pueden obtener nuevas conclusiones y perspectivas, que enriquecen la comprensión de la salud mental percibida. Esto puede abrir puertas para futuras investigaciones y generar nuevas ideas para mejorar la calidad de vida y los estudiantes de psicología y, en última instancia, la sociedad en su conjunto.

Por lo tanto, es importante un estudio sobre salud mental percibida por psicólogos en la Corporación Universitaria de Unilasallista, porque puede proporcionar información valiosa para desarrollar estrategias de apoyo, promover futuros focos de investigación, mejorar el rendimiento académico, desarrollar la práctica clínica y promover el conocimiento científico en el campo de la psicología y salud mental.

Planteamiento del problema

La salud mental es un factor muy importante (Gómez R., 2015), especialmente en un entorno académico, donde el bienestar psicológico de los estudiantes puede tener un impacto significativo en su rendimiento académico, bienestar general y futuras carreras profesionales, como la psicología. La experiencia universitaria conlleva ciertos desafíos y riesgos, como la adaptación a nuevos rumbos, la transición de un entorno escolar a un entorno universitario, las relaciones con compañeros y profesores, el ajuste a diferentes rutinas y horarios, cargas de trabajo y clases académicas (Cassaretto- et al., 2021).

Es ampliamente reconocido que un alto porcentaje, específicamente el 75%, de las enfermedades mentales graves se manifiestan en individuos antes de alcanzar los 24 años (Kessler et al., 2005). Por ende, a lo largo de su experiencia universitaria, los estudiantes universitarios se ven confrontados con diversas demandas que podrían afectar su salud y bienestar, tanto en aspectos psicológicos como físicos en estas edades (Pozos-Radillo et al., 2014). La literatura reconoce que los estudiantes universitarios enfrentan desafíos importantes tanto mentales como físicos. Estos incluyen estrés académico, ansiedad, depresión, agotamiento, trastornos alimentarios e insomnio (Becerra Heraud, 2013; Holm-Hadulla & Koutsoukou-Argyaki, 2015).

Durante los años de educación universitaria, es común observar signos de estrés en los estudiantes, manifestados a través de fatiga, cefaleas y dificultades de concentración, especialmente durante presentaciones, exámenes y tareas académicas. La experiencia de ser estudiante universitario cambia con el tiempo y se vuelve más demandante a medida que avanzamos en nuestro proceso de aprendizaje (Naveros et al., 2022).

Según un estudio de Barraza Macías & Silerio Quiñónez (2007) a nivel global, se reveló que aproximadamente el 67% de los estudiantes universitarios experimentan niveles de estrés moderado. Esto conlleva a una serie de efectos negativos, como dificultades de concentración, emocionales, problemas de atención y un aumento en la tasa de ausencias en las clases, entre otros.

Cuando evaluamos a estudiantes universitarios, especialmente aquellos que enfrentan una serie de cambios y desafíos tanto en su vida académica como personal, es importante destacar que, en el campo de la psicología, las profesiones de ayuda son consideradas de las más estresantes. Ya que experimentan un aumento en el estrés, lo que puede limitar sus capacidades intelectuales y emocionales. En este contexto, los estudiantes de psicología pueden verse doblemente afectados por estos desafíos, debido a que pueden no contar con los recursos personales y sociales que poseen los profesionales con más experiencia (Cassaretto et al., 2003).

Las responsabilidades cotidianas de los estudiantes de psicología los llevan a mantener un estilo de vida sumamente activo. En muchas ocasiones, estos jóvenes dedican más de 10 horas diarias a sus compromisos académicos y profesionales, lo que incluye la asistencia a clases, la realización de prácticas, servicio social en algunos casos, en otros, la búsqueda de empleos remunerados (González & Landero, 2006). Esto genera un problema fundamental, ya que los estudiantes de psicología enfrentan un ritmo de vida agitado que provoca agotamiento tanto físico como mental, limitando el tiempo disponible para actividades personales y sociales. Además, se experimenta una mayor presión, lo que resulta en una disminución en la calidad de vida y un aumento del riesgo de problemas de salud mental. En consecuencia, esto tiene un impacto negativo en su bienestar general y en su capacidad para desempeñarse eficazmente en sus estudios y otras áreas de sus vidas.

En última instancia, el objetivo es analizar las percepciones de salud mental de los estudiantes de esta disciplina para comprender su estado actual y así orientar futuras investigaciones y tratamientos específicos para esta población, contribuyendo así a una formación integral que no solo aborde el aspecto académico, sino también la salud emocional y mental de los futuros profesionales de la psicología.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es el nivel de la salud mental percibida por los estudiantes de psicología en la Unilasallista Corporación Universitaria?

Antecedentes

Marco Teórico

Salud Mental

La salud no se limita únicamente a la ausencia de enfermedades, sino que es el resultado de un proceso complejo en el que interactúan diversos factores como biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales, que generan las condiciones necesarias para que las personas puedan desarrollar sus capacidades y potencialidades de manera plena. En este sentido, el ser humano es considerado como un ser tanto individual como social (Carrazana, 2003).

La definición de salud mental según la OMS se refiere a un estado de bienestar en el que cada persona es capaz de alcanzar su máximo potencial, enfrentar los desafíos y tensiones de la vida de manera efectiva, desempeñarse en el trabajo de manera productiva y contribuir de manera positiva a su comunidad (OMS, 2023). Cuando se aborda el tema de la salud mental, resulta inevitable mencionar la enfermedad mental. Antes de hablar acerca del concepto de salud mental, es necesario mencionar el concepto de salud en sí mismo, el cual proviene etimológicamente de la palabra latina "salus". Se entiende que la salud es el estado en el que un organismo es capaz de realizar todas sus funciones de manera normal (Davini et al., 1978).

El tema de la salud mental es objeto de mucha controversia en lo que respecta a su conceptualización, y se aborda desde diversos ámbitos, como el clínico, social y cultural.

En el ámbito de la psicología, la salud mental se define como un estado relativamente duradero en el que la persona está bien adaptada, disfruta de la vida y está logrando su autorrealización. Se trata de un estado positivo, que no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales, y que se considera como un estado normal en el individuo (Davini et al., 1978). La salud mental es un aspecto que concierne a la vida cotidiana de todos y se refiere a la forma en que cada persona se relaciona con las actividades de la comunidad en general. Incluye la manera en que se armonizan los deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con las demandas de la vida. La salud mental depende de cómo se siente uno consigo mismo, cómo se relaciona con los demás y cómo se responde a las demandas de la vida (Carrazana, 2003).

Salud mental percibida

La salud percibida implica la evaluación y percepción de aspectos subjetivos de la salud física y mental de una persona. Esta es su evaluación personal de qué tan bien se siente física y mentalmente. Es una escala basada en las experiencias personales, emociones y percepciones subjetivas de cada individuo sobre su estado de salud. De esta manera, la salud percibida va más allá de los aspectos objetivos y biomédicos para volverse más subjetiva y comprensible a la experiencia de salud de todo el individuo (Schwartzmann, 2003).

De acuerdo con Paredes Galván (2009) La salud mental percibida se refiere a la forma en que una persona integra e interpreta conscientemente la información sensorial que es relevante para su estado de salud mental. Muchos aspectos se consideran en este proceso de evaluación, incluidas las habilidades individuales, cómo manejan las presiones diarias y su capacidad para trabajar productivamente y hacer contribuciones significativas a la comunidad. La salud mental percibida se refiere a una autoevaluación subjetiva que considera el equilibrio

emocional, la satisfacción personal y el nivel de funcionamiento psicosocial. Este es un proceso de introspección consciente que le permite evaluar su propia salud mental y reconocer el impacto de los factores internos y externos en su salud mental en general.

La salud percibida se refiere a cómo un individuo percibió subjetivamente su salud general durante el último año. Esta es una evaluación integral que cubre muchos aspectos de la salud, que incluyen: Signos y síntomas físicos, emocionales, sociales, psiquiátricos y biomédicos. También refleja la insatisfacción pública con los servicios y los cuidados de la salud (Schiavone & Ríos, 2013).

El estado de salud percibido se utiliza a menudo como un indicador clave para evaluar el estado de salud real de una población. Este concepto va más allá de los aspectos puramente biológicos para abarcar una visión más holística de la salud en su conjunto. Esto proporciona una valiosa aproximación a la satisfacción con la vida experimentada por cada individuo. Una visión más amplia de la salud permite una evaluación más completa de la salud en general, teniendo en cuenta los factores emocionales, sociales y espirituales, así como los factores físicos. El estado de salud percibido es, por tanto, una herramienta fundamental para comprender y mejorar la calidad de vida de las personas (Schiavone & Ríos, 2013).

La salud mental percibida también se refiere a la evaluación consciente de los individuos de su propia salud mental basada en la información sensorial disponible. Se consideran aspectos como la capacidad mental, la habilidad para funcionar de manera efectiva, las habilidades personales y las habilidades necesarias para funcionar productivamente en la sociedad. Es un proceso de integración y comprensión de la percepción sensorial que nos permite evaluar la salud mental, la funcionalidad, las habilidades y la capacidad de afrontamiento de cada individuo en interacción con el entorno social. Se basa en la interpretación consciente de señales sensoriales para evaluar los niveles de bienestar y las

habilidades necesarias para un desarrollo satisfactorio y una participación productiva en la vida comunitaria (Álvarez Gutiérrez & Reyes Proaño, 2019).

Antecedentes Investigativos

Al realizar un rastreo de investigaciones tanto internacional, como nacional, regional y local, que se relacionan con el tema del presente estudio se pudieron encontrar algunas similitudes ya que comparten los núcleos investigativos:

Un rastreo internacional reveló que en Lima - Perú, los autores Chau & Vilela (2017) realizaron una investigación denominada “Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima” donde analizaban la asociación entre la salud física y mental percibida y las variables sociodemográficas, académicas y psicológicas en un grupo de 520 estudiantes de una universidad privada de Lima. Los hallazgos de este estudio se mostraron que los hombres obtienen puntuaciones más altas en salud física que las mujeres. Además, se observó que los estudiantes con menores dificultades académicas obtuvieron puntuaciones más altas en dimensiones relacionadas con la salud mental.

Kohls et al. (2021) realizaron un estudio llamado “Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students During COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany” tuvo como objetivo examinar la salud mental, el bienestar social y emocional y las cargas percibidas de los estudiantes universitarios durante el cierre pandémico de COVID-19 en Alemania. En la muestra del estudio participaron un total de 3.382 estudiantes alemanes. Este estudio sugiere que los estudiantes universitarios corren el riesgo de presentar síntomas depresivos graves y de estar expuestos a los efectos negativos de la pandemia. Sin embargo, generalmente muestran capacidad de adaptación a las situaciones.

Nuevamente Chau & Vilela (2017) realizaron esta investigación llamada “Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco” tuvo como objetivo identificar las variables psicológicas que predicen la salud mental en una muestra de 1,024 estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Los resultados sugieren que factores como el estrés, las conductas de evitación ante situaciones, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico tienen efectos predictivos sobre la salud mental de los estudiantes. Además, al examinar la mediación, observamos que el estrés actúa como mediador en la relación entre la conducta de evitación y la salud mental.

Por otro lado Estrella & Medina en 2022 realizaron un estudio identificado como “Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana” con el objetivo de identificar los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, según su género, rango de edad y universidad de procedencia. Como resultado, se observó que los estudiantes tenían niveles de estrés de moderados a altos, que eran mayores en las mujeres que en los hombres. En conclusión, la prevalencia de estrés entre los participantes fue significativa y puede atribuirse principalmente a la carga de trabajo académico, las responsabilidades laborales, los exámenes y las exigencias del ciclo universitario. Estos factores impactan negativamente el desarrollo personal, social y académico de los niños.

Alternativamente en Chile a cargo de Martínez et al. (2021) se realizó una revisión conocida como “Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con metaanálisis” Específicamente, se enfocó en investigar la frecuencia de síntomas psicológicos, factores asociados con la salud mental, barreras e incentivos para la búsqueda de ayuda y la efectividad de las intervenciones de salud mental entre estudiantes universitarios

chilenos. Se ha descubierto sistemáticamente que las mujeres tienen más probabilidades de sufrir problemas psicológicos.

En la Universidad Central de Ecuador a cargo de Álvarez Gutiérrez & Reyes Proaño (2019) se realizó un estudio de psicología clínica titulado "Percepción de salud mental y distrés psicológico en estudiantes de Ciencias Psicológicas y Médicas de la Universidad Central del Ecuador". Tuvo como objetivo destinado a relacionar el nivel de salud mental percibida con el nivel de distrés psicológico en los estudiantes de quinto semestre de las Facultades de Ciencias Psicológicas y Ciencias Médicas de la Universidad Central. Los resultados indicaron que tanto la salud mental como el distrés psicológico fueron mayormente percibidos en un nivel moderado de forma individual.

Lobé et al. (2020) en el estudio llamado "Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios", se investigó la relación entre la salud mental positiva y la percepción de apoyo social en estudiantes universitarios, analizando también las diferencias entre hombres y mujeres. Los resultados subrayan las posibles dimensiones de la salud mental positiva en la juventud, así como la percepción de altos niveles de apoyo social. Se observaron disparidades y conexiones significativas entre ambos aspectos, estableciendo una base para futuros análisis, respaldando teorías y planteando posibles intervenciones en instituciones de educación superior.

En los Estados Unidos, se llevó a cabo un estudio titulado "Mental health concerns and barriers to care among future clinical psychologists" liderada por Hobaica et al. (2021) para examinar la salud psicológica de los estudiantes de posgrado en psicología clínica. Descubrieron que casi el 25% de los participantes experimentaron síntomas de ansiedad de moderados a graves, síntomas de depresión de moderados a graves e incluso intentaron

suicidarse. Además, más del 10% de los participantes expresaron un alto riesgo de abuso de alcohol o drogas de moderado a grave durante sus estudios de posgrado.

Tay et al. (2018) realizaron un estudio titulado "Mental health problems among clinical psychologists: Stigma and its impact on disclosure and help-seeking", que investigó la frecuencia de experiencias personales relacionadas con problemas de salud mental entre los psicólogos clínicos. Los resultados mostraron que alrededor de dos tercios de los participantes tenían problemas de salud mental. Se descubrió que el estigma de la salud mental es más común que el estigma externo y el auto estigma.

En México, González & Landero (2006) llevó a cabo un estudio titulado "Síntomas psicósomáticos auto informados y estrés en estudiantes de psicología" con el objetivo de investigar si los estudiantes de psicología experimentaban síntomas psicósomáticos auto declarados. Para este propósito, se examinó a una muestra de 234 estudiantes de psicología, y se encontró que el 21.8% de ellos reportaba síntomas psicósomáticos de severidad media o alta. Además, se identificó una correlación significativa entre el nivel de estrés y la presencia de estos síntomas. También se observó que tanto el estrés como los síntomas psicósomáticos eran más frecuentes en las estudiantes mujeres, y se detectaron diferencias significativas en la autodeclaración de síntomas psicósomáticos al comparar estudiantes de universidades privadas y públicas.

Tras un rastreo nacional, se encontró que en Colombia se realizó una investigación denominada “La salud general percibida y su asociación al síndrome de burnout académico e ideación suicida en universitarios colombianos” a cargo de Jiménez Villamizar & Caballero Domínguez (2021) tuvo como objetivo analizar la frecuencia de las condiciones generales de salud percibidas y su asociación con el desgaste académico y la ideación suicida entre estudiantes universitarios de instituciones públicas de Santa Marta. Los resultados mostraron que el 28% de los participantes informaron sentirse mal con respecto a su salud general. También se observó que la ideación suicida estaba asociada con este malestar general percibido, así como con síntomas de agotamiento académico como exceso de trabajo, cinismo e ineficiencia académica. En conclusión, se encontró que varios aspectos de la ideación suicida y el agotamiento (fatiga, cinismo y baja eficiencia académica) eran factores de riesgo para las percepciones de los estudiantes universitarios sobre su estado de salud general.

En la misma línea Mogollón-Canal et al. (2016) realizaron un estudio conocido como “Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública” con el propósito de comprender la salud mental de los estudiantes en una institución de educación superior en Norte de Santander, se empleó el modelo de creencias como enfoque de estudio, con el objetivo de contribuir a la creación de un entorno universitario más saludable. Los resultados indicaron que los estudiantes no se ven a sí mismos como especialmente vulnerables en términos de su salud mental, lo que a veces los lleva a participar en comportamientos de riesgo. Sin embargo, poseen factores protectores, como la motivación y las estrategias para buscar apoyo social y familiar en el ámbito de la prevención. Una barrera percibida está relacionada con la falta de políticas dentro del entorno universitario que podrían ofrecerles un apoyo adicional. En resumen, el modelo de creencias se revela como una herramienta valiosa para comprender y abordar la salud mental en el contexto universitario, con la finalidad de

promover entornos universitarios más saludables, ya que la salud mental desempeña un papel fundamental en el desarrollo y el desempeño académico adecuado.

Asimismo, en 2022, Janneth et al. Hicieron una investigación identificada como “Estrés percibido durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes universitarios de Popayán (Colombia)” se realizó discusión y conclusiones para determinar el nivel de estrés que experimentaron los estudiantes universitarios de Popayán, Colombia, durante la pandemia de COVID-19. Los participantes afirmaron que experimentaron factores que afectaron su salud mental debido a esta situación, y que estos factores fueron influenciados por factores socioeconómicos y su perspectiva sobre su futuro académico y social. Además, se ha observado que el estrés es más pronunciado en los hombres que en las mujeres.

En adicción En estudiantes de psicología en sucre por Anaya-Mercado et al. (2020) identificada como “Niveles de Resiliencia y Estado de Salud General percibido de Estudiantes Universitarios de Psicología, Víctimas del Conflicto Armado en Sucre” se realizó un estudio entre estudiantes universitarios víctimas del conflicto en Sucre para evaluar la resiliencia, las percepciones del estado de salud general y los factores relacionados con eventos traumáticos y el apoyo psicosocial. Descubrieron que el desplazamiento forzado era la experiencia traumática más común. Aunque un pequeño número de estudiantes recibió apoyo psicológico después de su experiencia de conflicto, la mayoría demostró niveles de resiliencia de moderados a altos.

En la Universidad de Cartagena se llevó a cabo una investigación titulada “Evaluación de la salud mental positiva en estudiantes del ámbito de la salud en una institución educativa de la ciudad de Cartagena”, liderada por Acevedo Angulo et al. (2016). El objetivo principal fue evaluar la salud mental positiva de los estudiantes del campo de la salud en una universidad en Cartagena, Colombia. Los hallazgos indicaron que el 73,9 % de los participantes mostró un nivel bajo de bienestar mental, el 88,5 % tenía una satisfacción personal baja, el 75 % demostró una actitud prosocial baja, el 51,7 % tenía un autocontrol bajo, el 83,5 % tenía una

baja autonomía, el 71 % tenía una baja capacidad para resolver problemas y auto actualizarse, y el 53,7 % mostró habilidades de relaciones interpersonales deficientes.

Se llevó a cabo un rastreo regional, el cual encontró que una investigación a un grupo de estudiantes de odontología en la Universidad pública de Medellín, denominada "Salud mental en estudiantes de odontología de una Universidad Pública de Medellín (Colombia) y sus factores relacionados" pero con la variable de salud mental, liderada por Álvarez Rúa et al. (2019) se pretendía analizar la prevalencia de signos y síntomas indicativos de estrés, depresión/ansiedad y mala salud mental, y sus factores sociodemográficos asociados, entre estudiantes de pregrado de la Facultad de Odontología de la Universidad de Antioquia. Se encontró que la asociación era estadísticamente significativa entre los hombres que reportaron depresión/ansiedad y estrés y bajo apoyo social.

Siguiendo la misma línea de la investigación pasada, se encontró que en Medellín se encuentra dirigido por Murillo Ramírez (2016), nombrada "Riesgo de deserción por rendimiento académico y sus implicaciones para la salud mental desde la perspectiva de los estudiantes" el objetivo de este estudio fue investigar la importancia del rendimiento académico que contribuye al riesgo de deserción y su impacto en la salud mental de un grupo de estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Medellín. Los resultados muestran que, para los estudiantes entrevistados, el riesgo de abandono académico es una experiencia angustiosa y angustiosa que altera las relaciones interpersonales. Pueden surgir problemas físicos y psicológicos al afrontar este evento.

Asimismo, en la ciudad de Medellín a cargo de Marcela Rincón Barreto et al. (2019) llamada "Percepción de la Imagen corporal en universitarios de la Ciudad de Medellín" con el propósito de describir la percepción sobre la imagen corporal de universitarios de la ciudad de Medellín. Los hallazgos clave mostraron que las personas a menudo reconocen la importancia de los comportamientos para mantener la aptitud física, pero que esto no está directamente

relacionado con su atractivo físico percibido. Además, se ha observado que las personas que valoran activamente mantener su apariencia también valoran su apariencia y adoptan hábitos que les permiten mantener su apariencia de manera adecuada. A su vez Gutiérrez Rodas et al. (2010) realizaron una investigación conocida como “Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico” con el fin de conocer la prevalencia de la depresión y la posible relación que pueda tener con los estresores académicos en los estudiantes. Los resultados del estudio mostraron que la tasa de depresión registrada fue del 47,2% y se observó una correlación estadísticamente significativa entre la gravedad del estrés causado por las exigencias académicas y la presencia de depresión. En resumen, estos resultados proporcionan una comprensión de los posibles factores que influyen en la salud mental de los estudiantes y brindan orientación para implementar programas de intervención destinados a reducir los niveles de estrés y, por lo tanto, la frecuencia de la depresión asociada en diversas situaciones de la vida universitaria.

En adición en la universidad EAFIT se realizó una investigación denominada “Percepción de factores emocionales que influyen en la aparición de síntomas psicológicos o físicos en un grupo de jóvenes universitarios de Medellín (Colombia)” a cargo de Lampión (2023). Este estudio se realizó con el objetivo de analizar la percepción de factores emocionales que influyen en el desarrollo de síntomas psicológicos o físicos según la propia percepción en un grupo de jóvenes universitarios de Medellín. A través de esta investigación pudimos identificar diversos factores de riesgo emocional que afectan la salud de las personas según sus respectivas perspectivas.

Se encontró un estudio designado como “Bienestar psicológico subjetivo de los estudiantes de Universidad de Medellín: percepciones, determinantes y relaciones con la vida universitaria” gestionado por Enrique & Mojica (2018), el presente estudio se centra en identificar los estados de bienestar psicológico subjetivo de los estudiantes de la Universidad de Medellín y la relación entre estos estados y la vida universitaria. La experiencia de

implementar este piloto nos permitió considerar aspectos que antes no se habían tomado en cuenta, y arrojar luz sobre consideraciones que debieron abordarse con anticipación, pero no se tomaron en cuenta por falta de comprensión de los estudiantes.

En un rastreo local se observó que Higuera Herrera et al. (2012) presentó un trabajo llamado “Caracterización de la salud mental en los estudiantes de la corporación universitaria lasallista” sigue el perfil de salud mental de los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista. El objetivo fue describir la salud mental, identificar características sociodemográficas y determinar la presencia de síntomas de ansiedad y depresión relatados por jóvenes universitarios. Se concluyó que el rendimiento académico de los estudiantes es un factor directamente relacionado con su estado psicológico. Teniendo en cuenta que esas notas no eran las mejores en la escuela secundaria.

Objetivos

Objetivo general

- Analizar el nivel salud mental percibida por los estudiantes de psicología en la Unilasallista Corporación Universitaria

Objetivos Específicos

- Describir el nivel de salud mental percibida por los estudiantes de psicología en la Unilasallista corporación universitaria.
- Identificar características sociodemográficas asociadas a la salud mental percibida en estudiantes de psicología.

Metodología

Tipo de investigación

Consideremos que el propósito de este estudio es determinar la salud mental percibida de estudiantes de psicología de la Unilasallista Corporación Universitaria. Por lo tanto, esta investigación es cuantitativa, el proceso de investigación hace preguntas y busca respuestas mediante la recopilación de información que se puede representar en diferentes formas, como números, palabras o imágenes. Utilizar información numérica o transformarla en investigación utilizando métodos cuantitativos (Cárdenas, 2018). También es de tipo transversal este se caracteriza por recopilar datos en un instante único, concentrándose en la descripción de variables y en el análisis de su comportamiento en un punto específico en el tiempo (Müggenburg Rodríguez & Pérez Cabrera, 2007). Además, este estudio emplea un enfoque no experimental, realizado sin alterar intencionalmente ninguna variable. En otras palabras, no se introduce un cambio deliberado en una variable para evaluar cómo afecta a otra variable, sino que se observa el fenómeno tal como ocurre en el medio natural (Mousalli-Kayat, 2015).

El alcance de esta investigación es de tipo descriptivo, se caracteriza por incluir descripciones detalladas de eventos, antecedentes, situaciones y fenómenos para determinar sus características, propiedades y perfiles. Incluye el análisis de personas, grupos, objetos, comunidades y otros elementos relevantes. El objetivo principal es describir en detalle las características y tendencias importantes de cualquier fenómeno sobre salud mental percibida por los estudiantes, prestando especial atención a las particularidades del grupo o población objeto de estudio (Hernández-Sampieri et al., 2017).

Población y Muestra

Se contó con una población de 77 estudiantes del programa de psicología de la facultad de ciencias sociales en Unilasallista Corporación Universitaria en Caldas, Antioquia.

En los métodos cuantitativos, se selecciona un subconjunto de la población de interés, llamado muestra, para la recopilación de datos. La muestra debe ser bien definida y predeterminada y representativa de la población general. En cuanto a la población de estudio, es importante señalar que los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo por conveniencia. En este caso, se trata de la selección de una muestra que comparta similitudes con la población objetivo, utilizando métodos que no sean aleatorios (Hernández-Sampieri et al., 2017). Los estudiantes que entraron al estudio participaron de forma libre y voluntaria.

Criterios de inclusión

- Ser estudiante de la Corporación Universitaria Unilasallista.
- Estar matriculado en la carrera de psicología en la universidad de que se trate, ya que se busca una muestra exacta de esta población.
- Estudiantes matriculados entre el primer y decimo semestre de la carrera de psicología en la Unilasallista Corporación Universitaria.

Criterios de exclusión

- Individuos con discapacidad visual total, pérdida auditiva severa o clausus, enfermedad neurológica severa, discapacidad intelectual u otra discapacidad neurológica que pueda afectar su capacidad para participar en la investigación.
- Persona que no está matriculada en la carrera de psicología de esta universidad porque se busca una muestra específica de esta población.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado para ser parte de la muestra de la presente investigación.

Instrumentos

SF-36

El SF-36 es un cuestionario desarrollado durante el *Medical Outcomes Study* (MOS) con el objetivo de medir conceptos genéricos de salud relevantes para todas las edades, grupos de enfermedad y tratamiento. Este cuestionario provee un método psicométricamente sólido, exhaustivo y eficiente para medir la salud percibida por el paciente, a través de la puntuación de respuestas estandarizadas a preguntas estandarizadas. El SF-36 se diseñó para incluir ocho conceptos de salud importantes, representados por escalas multi-ítem que contienen de dos a diez preguntas cada una, junto con una medida compuesta de un solo ítem de transición de salud declarada que no se utiliza para puntuar ninguna de las ocho escalas multi-ítem (Vilagut et al., 2005).

Dado que el enfoque principal de este estudio fue la salud mental percibida por los estudiantes, se consideró la necesidad de utilizar un conjunto de elementos específico para capturar con precisión este aspecto. Por esta razón, los ítems 1, 2, 9 y 10 fueron cuidadosamente seleccionados y demostraron ser particularmente relevantes para las medidas de salud mental percibida. Al centrarnos en estos puntos específicos, esperamos brindar información significativa y detallada sobre las propias percepciones de los estudiantes sobre su propia salud mental.

Análisis de datos

El trabajo sobre “Nivel de salud mental percibido por estudiantes de psicología de la Unilasallista Corporación Universitaria” pasó por un riguroso proceso de investigación que incluyó varios pasos importantes. Primero, se seleccionó apropiadamente la población de interés. En este caso, estudiante de la carrera de Psicología de la Corporación Universitaria

Unilasallista. Esta selección se basa en criterios específicos para la representatividad de la muestra.

Una vez creada la muestra, se utilizó algunos reactivos la prueba SF-36 para medir la salud mental percibida de los estudiantes. La prueba recopiló datos importantes sobre las percepciones de los participantes sobre su propia salud mental. Los datos recolectados fueron transformados mediante herramientas estadísticas y análisis descriptivo por medio de Python. Esto incluye organizar, tabular y representar gráficamente los resultados de las pruebas para comprender mejor los patrones y tendencias emergentes.

Finalmente, en la fase de análisis se resaltaron cuestiones fundamentales que surgieron de los resultados, dando lugar al estudio de aspectos específicos relacionados con la salud mental de los estudiantes de psicología de Unilasallista Corporación Universitaria.

Resultados

Análisis Descriptivo

A continuación, se presentará el análisis descriptivo busca analizar la dirección del movimiento de los datos y explicar las propiedades de las variables incluidas en el estudio (Hidalgo, 2019); haciendo análisis descriptivo aplicada por los estudiantes de pregrado de psicología en Unilasallista corporación universitaria.

El análisis de los estudiantes de psicología que componen la muestra revela que el 50% de los participantes tiene entre 18 y 21 años, el grupo más numeroso de la muestra. En segundo lugar, se encuentran las personas entre 21 y 24 años, que suponen el 28% de los

estudiantes de la muestra. Los grupos de edad más pequeños (15-18 años) son menos frecuentes, menos prevalentes y mucho menos relevantes. Estos datos se muestran en la

Tabla 1:

Tabla 1.

Edades de Estudiantes de Psicología de Unilasallista

Edad	Frecuencia	Porcentaje (%)
15 – 18	3	4
18 - 21	39	50
21 - 24	22	28
24 - 28	5	6
28 +	9	12
Total	78	100

Fuente: Elaboración propia.

Analizando las características sociodemográficas, el género femenino está claramente presente en la muestra que abarca el 78% de los participantes. Como se muestra en la Tabla 2, se observan diferencias significativas respecto al sexo opuesto.

Tabla 2.

Género de los Estudiantes de Psicología de Unilasallista Corporación Universitaria

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	61	78
Masculino	17	22
Total	78	100

Fuente: Elaboración propia.

Al examinar el semestre en el que estaban matriculados los estudiantes al momento de la recolección de datos, encontramos que el 27% estaba asignado al tercer semestre del pregrado en psicología, representando el grupo más destacado en este análisis. En contraste, el semestre 9 fue el menos representativo de la muestra con un 9%. Estos datos se detallan en la Tabla 3 a continuación:

Tabla 3.

Semestre Cursante de los Estudiantes de Psicología de Unilasallista Corporación Universitaria

Semestre cursante	Frecuencia	Porcentaje
Semestre 3	21	27
Semestre 5	20	26
Semestre 6	12	15
Semestre 7	14	18
Semestre 8	7	9
Semestre 9	3	4
Semestre 10	1	1
Total	78	100

Fuente: Elaboración propia.

Resultados obtenidos para la variable Salud Mental Percibida

En la siguiente sección, se utilizarán preguntas cuidadosamente elaboradas principalmente para evaluar cómo los estudiantes de psicología perciben su salud mental.

La Tabla 4 muestra cómo las personas califican su salud mental por género, dividida en tres categorías: "regular", "buena" y "muy buena". Entre las mujeres, alrededor del 41,67% considera que su salud mental es "normal", el 45% considera que su salud mental es "buena" y

el 13,33% considera que su salud mental es "muy buena". Por otro lado, entre los hombres, aproximadamente el 41,18% valoró su estado de salud mental como "normal", el 52,94% como "bueno" y el 5,88% como "muy bueno".

Vale la pena señalar que, en ambos grupos, la categoría "bueno" es la categoría más común utilizada para describir el estado de salud mental, ya que el 45% de las mujeres y más del 52,94% de los hombres consideran que su estado de salud mental es "bueno". Esto muestra que la mayoría de las personas, independientemente del género, se sienten relativamente bien con su salud mental. Sin embargo, vale la pena señalar que una gran proporción de la muestra se inclinaba hacia la categoría "promedio", con alrededor del 41% de las personas calificando su salud mental de esta manera. Esto sugiere que existe un área potencial de enfoque para mejorar la salud mental de este grupo de personas que no consideran que su salud mental sea particularmente buena o mala.

Tabla 4.

Respuestas por género a Reactivo del Cuestionario SF-36

En general, usted diría que su salud mental actualmente es:		
Género	Femenino	Masculino
Regular	41,67%	41,18%
Buena	45%	52,94%
Muy buena	13,33%	5,88%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 5 muestra cómo las personas califican su salud mental en comparación con hace un año, desglosada por género. Entre las mujeres, alrededor del 18,33% cree que su salud mental ha empeorado en el último año, otro 18,33% cree que la situación es más o

menos la misma y el 63,34% cree que su salud mental ha mejorado. Entre los hombres, los resultados fueron similares: alrededor del 17,65% informó un deterioro en su salud mental, otro 17,65% informó que todavía estaba en un estado similar y el 64,71% informó una mejora. La mayoría de las personas, tanto mujeres como hombres, vieron una tendencia positiva en su percepción de la salud mental, ya que su salud mental mejoró en comparación con el año anterior. Sin embargo, vale la pena señalar que una gran proporción también informó que su salud mental se había mantenido estable o incluso había empeorado durante el último año.

Tabla 5.

Respuestas por género a Reactivo del Cuestionario SF-36

¿Cómo diría usted que es su salud mental actualmente, comparada con la de hace un año?		
Género	Femenino	Masculino
Algo peor ahora que hace un año	18,33%	17,65%
Más o menos igual que hace un año	18,33%	17,65%
Algo mejor ahora que hace un año	63,34%	64,71%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 6 muestra con qué frecuencia las personas se sintieron deprimidas en las últimas 4 semanas y nada pudo animarlas. Entre las mujeres, encontramos que una pequeña minoría (6,67%) se sentía así "todo el tiempo", mientras que el 28,33% dijo haberlo experimentado "sólo algunas veces" y el 16,67% dijo no haberlo sentido "nunca" por este sentimiento. En el grupo masculino los resultados variaron significativamente: el 0% dijo que

“siempre” se sintió así, el 17,65% dijo que “casi siempre” se sintió así, el 41,18% dijo que “a veces” se sintió así, el 11,76% respondió que se siente así de esa manera. este sentimiento "sólo una vez" y el 29,41% dijo "nunca" haber experimentado este sentimiento.

Tabla 6.

Respuestas por género a Reactivo del Cuestionario SF-36

¿Con qué frecuencia las últimas 4 semanas se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?		
Género	Femenino	Masculino
Siempre	6,67%	0%
Casi siempre	21,67%	17,65%
Algunas veces	26,67%	41,18%
Solo alguna vez	28,33%	11,76%
Nunca	16,67%	29,41%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

En particular, una proporción significativa de ambos grupos, tanto hombres como mujeres, experimentaron "casi siempre" un estado de ánimo bajo durante las últimas 4 semanas. Sin embargo, esta frecuencia fue ligeramente mayor en el grupo femenino (21,67%) que en el masculino (17,65%). Además, el 26,67% del grupo femenino mencionó que "a veces" se siente deprimido, mientras que entre el grupo masculino esta proporción fue aún mayor con un 41,18%. Esto sugiere que un número significativo de hombres ha experimentado estas sensaciones varias veces en las últimas 4 semanas. Finalmente, el 16,67% del grupo femenino dijo que "nunca" había experimentado tal caída de moral, mientras que el 29,41% del grupo masculino dijo lo mismo, lo que indica que una proporción significativa de hombres dijo que

nunca había experimentado tal caída de moral. He experimentado este sentimiento. en comparación con las mujeres.

La Tabla 7 proporciona una descripción detallada de la frecuencia con la que las personas experimentaron sentimientos de agotamiento en las últimas 4 semanas. En el grupo femenino observamos que el 11,67% de las mujeres refirió sentirse agotada “siempre” durante este período, mientras que un importante 36,67% mencionó sentirse “casi siempre”. Otro 36,67% se sintió agotado “A veces” y sólo un pequeño 3,33% informó “Nunca” sentirse agotado durante este tiempo. Por otro lado, en el grupo masculino los resultados fueron diferentes al grupo femenino. Aquí, el 23,53% de los hombres “casi siempre” se siente agotado, así como el 23,53% que dice sentirse “casi siempre”. El 29,41% se siente agotado “A veces” y el 23,53% se siente agotado “Sólo a veces”.

Tabla 7.

Respuestas por género a Reactivo del Cuestionario SF-36

¿Con qué frecuencia las últimas 4 semanas se sintió agotado?		
Género	Femenino	Masculino
Siempre	11,67%	23,53%
Casi siempre	36,67%	23,53%
Algunas veces	36,67%	29,41%
Solo alguna vez	11,67%	23,53%
Nunca	3,33%	0%
Total	100%	100%

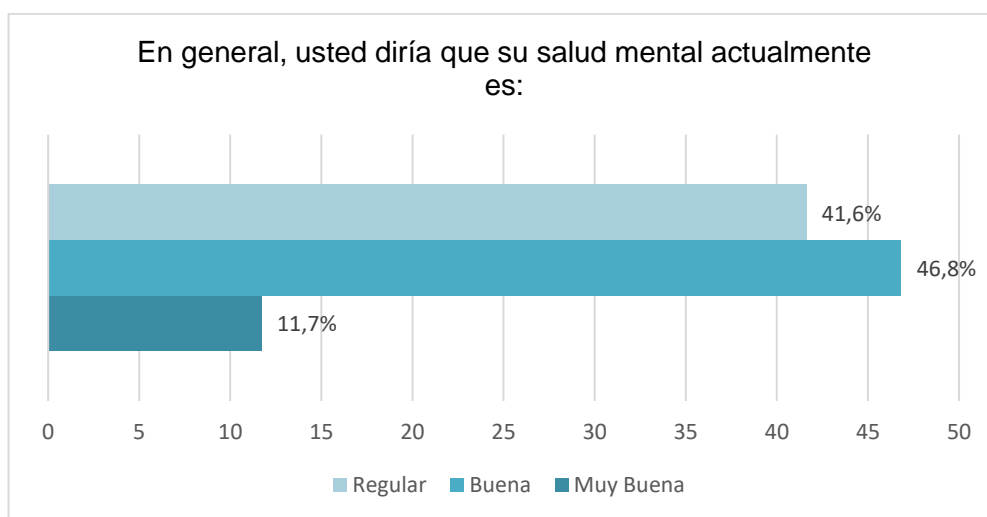
Fuente: Elaboración propia.

Estos datos revelan diferencias de género en las percepciones del agotamiento. En particular, cabe destacar que el número de hombres que experimentan agotamiento constante (“Siempre”) es significativamente mayor que el de mujeres, mientras que la proporción de mujeres que experimentan agotamiento “A veces” es ligeramente mayor que la de las mujeres masculinas. La frecuencia "sólo ocasionalmente" mostró similitudes entre géneros, con las tasas más altas en los hombres en todas las categorías de frecuencia.

La gráfica 1 ilustra cómo las personas han evaluado su estado de salud mental percibida en la actualidad. La mayor parte de los encuestados (46.8%) evaluaron su salud mental como "Buena". Le siguió un 11.7% que la calificaron como "Muy Buena", mientras que un 41.6% la describieron como "Regular". Esto representa que el 41,6% calificó su salud mental como "regular". Esta categoría sugiere que hay un número significativo de personas que no se sienten mal pero no sienten un bienestar óptimo. Es posible que puedan padecer de estrés, preocupación o problemas emocionales que afectan su vida diaria, pero no se asocia con una salud mental negativa.

Gráficas 1.

Ítem del Cuestionario SF-36.

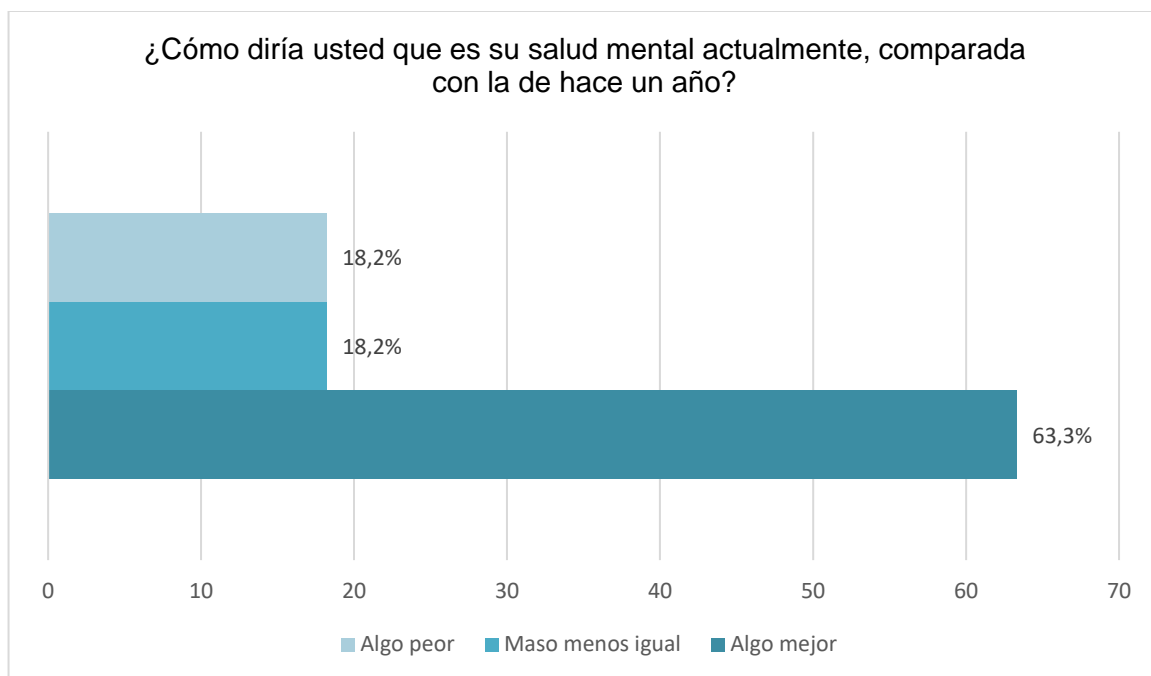


Fuente: Elaboración propia.

La gráfica 2 exhibe cómo las personas han evaluado su salud mental actual en comparación con la de hace un año. Un significativo 63.6% de las personas indicaron sentir que su salud mental ha experimentado mejoras en este último año, reflejando posiblemente un progreso en su bienestar emocional y psicológico. Por otro lado, un 18.2% de los encuestados manifestaron que su salud mental se mantiene más o menos en el mismo estado que el año anterior, señalando una posible estabilidad en su bienestar. Asimismo, un igual porcentaje de 18.2% reportó sentir que su salud mental ha disminuido en comparación con el año pasado. El 18.2% que informa una disminución en su salud mental podría estar experimentando un deterioro en su bienestar emocional y psicológico.

Gráficas 2.

Ítem del Cuestionario SF-36.

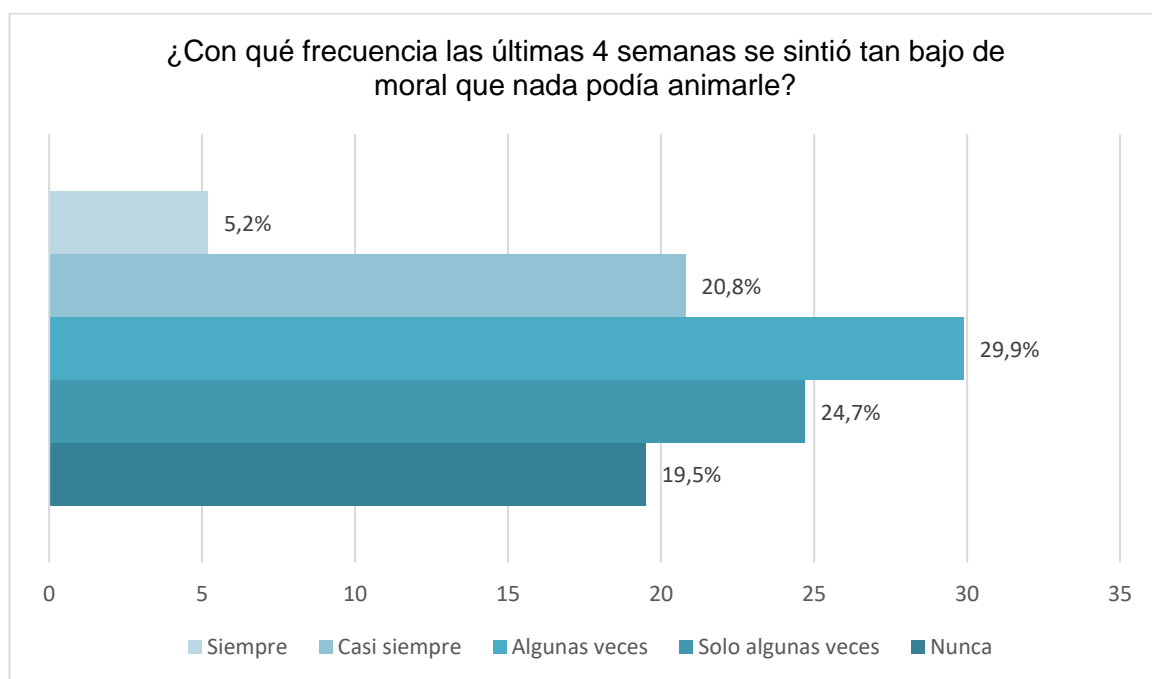


Fuente: Elaboración propia.

Dentro de la Gráfica 3, que trata la frecuencia en la que las personas se han sentido tan desanimadas en las últimas 4 semanas que nada podía levantar su ánimo. Un 5.2% de los encuestados indicaron que se sintieron "Siempre" bajo de moral en este período; este hallazgo sugiere que un pequeño pero significativo grupo de personas puede estar experimentando un nivel constante de angustia emocional y una baja moral. Además, un considerable 29.9% manifestó haber experimentado esta sensación "Algunas veces", por tal motivo se destaca la necesidad de comprender y abordar los desafíos emocionales intermitentes que enfrentan muchas personas. En contraste, un 19.5% de los encuestados indicaron que "Nunca" se habían sentido tan bajo de moral en este periodo. Estos datos reflejan una amplia gama de experiencias en términos de bienestar emocional en el lapso especificado, destacando la relevancia de abordar la salud mental y el bienestar psicológico en diferentes contextos y situaciones.

Gráficas 3.

Ítem del Cuestionario SF-36.

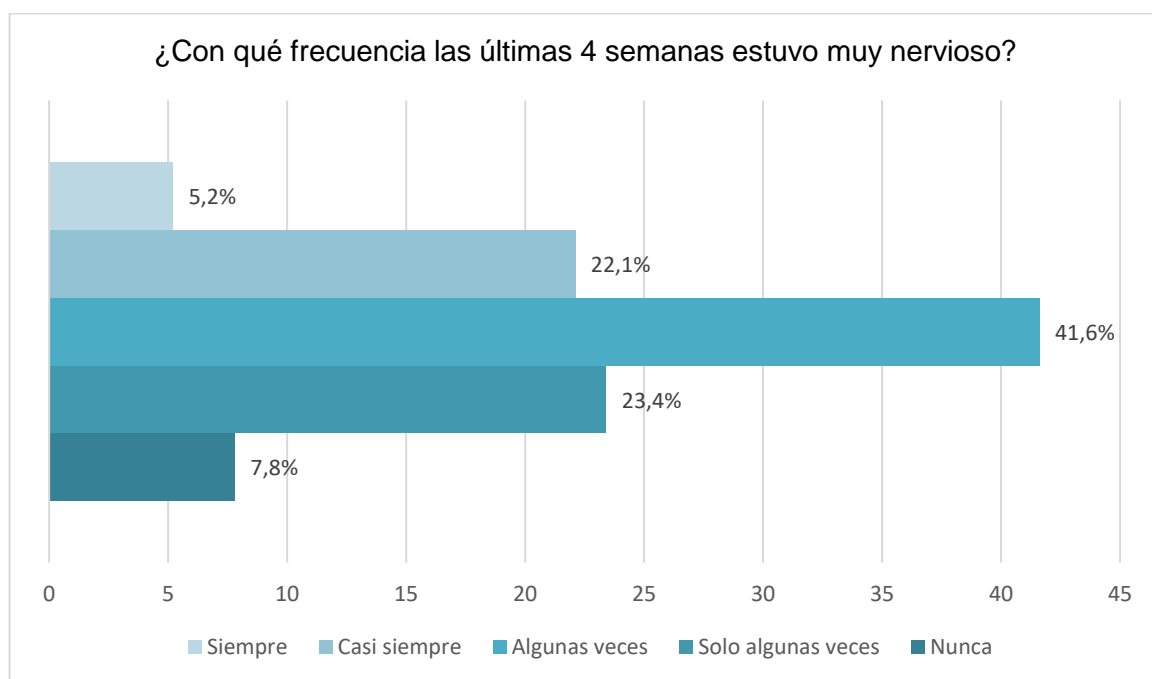


Fuente: Elaboración propia.

El gráfico 4 muestra las respuestas de los estudiantes sobre la frecuencia con la que se sintieron nerviosos en las últimas cuatro semanas. El 41,6% de los encuestados dijo que se siente nervioso "a veces", un sentimiento que es común entre los estudiantes y puede estar relacionado con desafíos académicos, estrés y presiones cotidianas. Por otro lado, el 23,4% de las personas respondió que sólo se pone nervioso "a veces". Por el contrario, el 22,1% dijo que estaba muy nervioso "casi siempre", lo que sugiere que la tensión es una experiencia común y potencialmente debilitante para una proporción significativa de los encuestados. Además, el 5,2% afirmó estar nervioso "todo el tiempo", lo que indica que niveles extremos y constantes de tensión pueden provocar problemas más graves como ansiedad generalizada y estrés crónico; esta alta frecuencia de tensión puede afectar muchos aspectos de la vida, incluidos los ámbitos académico, social y profesional. Finalmente, el 7,8% dijo que "nunca" se había sentido nervioso en las últimas cuatro semanas.

Gráficas 4.

Ítem del Cuestionario SF-36.

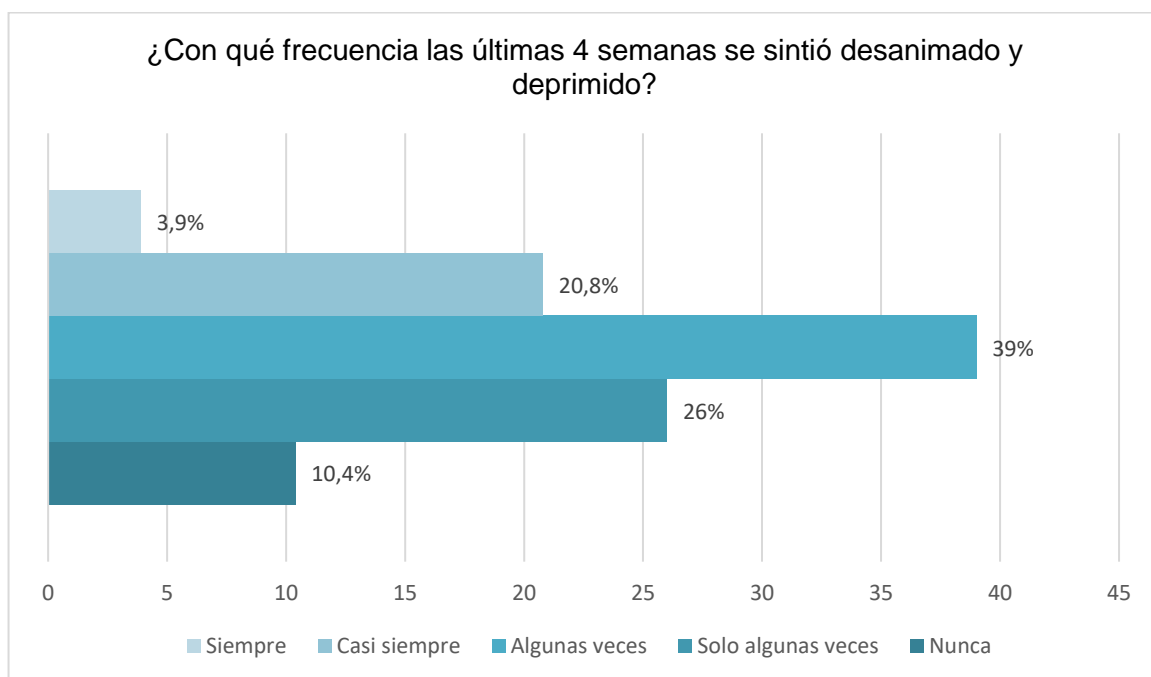


Fuente: Elaboración propia.

Dentro de la Gráfica 5, que evalúa con qué frecuencia las personas experimentaron desanimo y tristeza en las últimas 4 semanas. Un 39% de los encuestados indicó que ha experimentado estos sentimientos "Algunas veces", esto sugiere que estos sentimientos no son infrecuentes y pueden ser una parte común de la experiencia emocional. Además, un 20.8% afirmó sentirse "Casi siempre". Un 26% manifestó sentirse "Sólo alguna vez", y un 10.4% reportó que "Nunca" ha experimentado estos sentimientos en las últimas 4 semanas. Un porcentaje menor, el 3.9%, admitió sentirse "Siempre" desanimado y deprimido. Esta cifra puede ser un indicador de una sintomatología depresiva severa en estos estudiantes de psicología, lo cual es motivo de preocupación y podría requerir una atención especializada para abordar posibles trastornos asociados a la depresión.

Gráficas 5.

Ítem del Cuestionario SF-36.

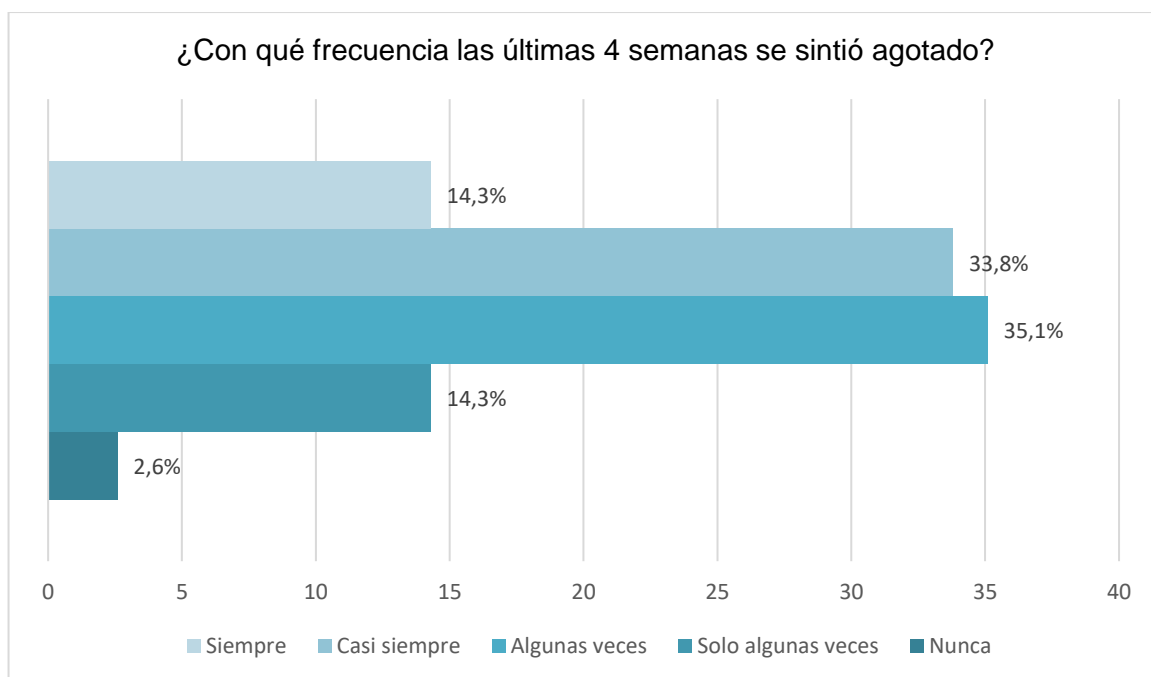


Fuente: Elaboración propia.

En la Gráfica 6, que evalúa cuán seguido las personas se sintieron agotado en las últimas 4 semanas, Un 35.1% de los encuestados indicaron que han experimentado agotamiento "Algunas veces", Esto sugiere que la experiencia de agotamiento no es infrecuente y puede ser una parte común de la vida de las personas. Adicionalmente, un 33.8% manifestó sentirse "Casi siempre". Por otro lado, un 14.3% expresó sentirse "Siempre" agotado en las últimas 4 semanas, este nivel de fatiga sostenida puede tener un impacto negativo en la calidad de vida, la salud física y mental, y la funcionalidad diaria. Por contraste, un 14.3% reportó sentirse "Sólo alguna vez", y un 2.6% indicó que "Nunca" se ha sentido agotado en este periodo.

Gráficas 6.

Ítem del Cuestionario SF-36.



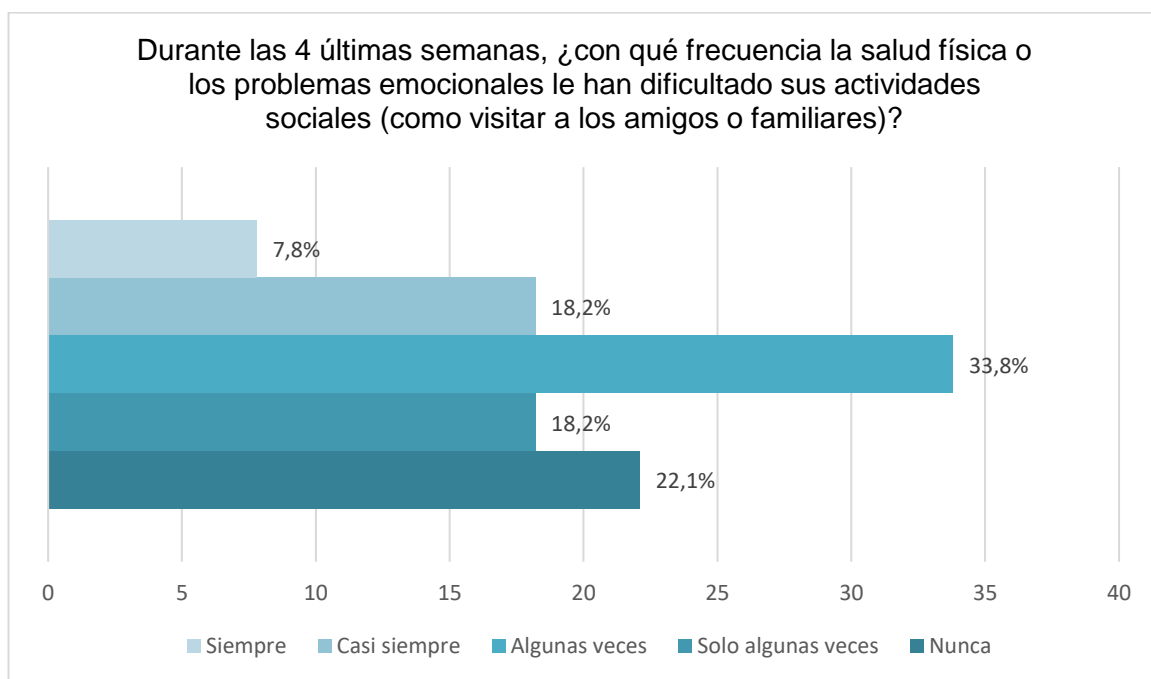
Fuente: Elaboración propia.

La Gráfica 7 examina cómo la salud física o los problemas emocionales han interferido en las actividades sociales en las últimas 4 semanas. Un 33.8% de los encuestados indicaron

que estos aspectos han dificultado sus actividades "Algunas veces". Asimismo, el 18,2% afirmó que esto "Sólo alguna vez". Mientras tanto, el 22,1% afirmó que nunca había enfrentado este tipo de dificultades, y el 18,2% afirmó que esto sucedía "casi siempre". Finalmente, un pequeño grupo (7,8%) informó que enfrentaba estos desafíos "todo el tiempo". Estos resultados sugieren que en ocasiones tienen dificultades para participar en actividades sociales por motivos de salud. Esto indica que una condición de salud física o emocional dificulta la interacción social en ciertos momentos, lo que impacta negativamente en el bienestar emocional e impacta negativamente en la salud mental, existe una posibilidad. Relaciones interpersonales.

Gráficas 7.

Ítem del Cuestionario SF-36.



Fuente: Elaboración propia.

Discusión

En función de la literatura internacional, nacional y regional y los resultados encontrados en ellos en relación con el tema de investigación.

Los resultados del estudio de Álvarez Gutiérrez & Reyes Proaño (2019) y los datos de la Gráfica 1 de este estudio brindan información importante sobre cómo los estudiantes universitarios experimentan la salud mental. Ambos estudios coinciden en destacar que la percepción de salud mental entre los estudiantes estudiados se encuentra mayoritariamente en un nivel moderado. Según Álvarez Gutiérrez & Reyes Proaño (2019), existe una relación inversa entre la percepción de salud mental y los síntomas de malestar psicológico: cuando la percepción de salud mental aumenta, la ocurrencia de síntomas de malestar psicológico disminuye. Esto puede complementar los resultados obtenidos en la Gráfica 1, que muestra que la mayoría de los encuestados califican su salud mental en un nivel medio.

Respecto a Lolbé et al. (2020) comparando los resultados de ambos estudios, se ve un enfoque complementario en los resultados de la percepción de salud mental de los estudiantes. Lolbé et al. (2020) enfatizan que estos jóvenes sienten que tienen una salud mental positiva aceptable, experimentan emociones positivas y son adaptables para enfrentar los desafíos diarios. Esta perspectiva positiva es consistente con la percepción de salud mental en la Gráfica 1, donde la mayoría de los encuestados califican su salud mental como buena o muy buena. Sin embargo, esta investigación también revela una proporción significativa de estudiantes (41,6%) que califican su salud mental como "regular", lo que sugiere que, aunque no se sienten mal, no sienten un bienestar óptimo.

Hobaica et al. (2021) señalan que casi el 25% de los futuros psicólogos clínicos en su estudio experimentaron síntomas de ansiedad y depresión de moderados a graves e incluso

intentaron suicidarse. Si se comparan estos resultados con el presente estudio, se evidencia que un porcentaje significativo de los encuestados experimentó depresión, tristeza y nerviosismo (gráficos 4 y 5), se puede observar una convergencia de los signos de estrés emocional. Estos datos sugieren que tanto en la población general de los estudiantes de psicología de Unilasallista corporación Universitaria como en los psicólogos clínicos del estudio de Hobaica et al. (2021), los síntomas de ansiedad y depresión son comunes.

Comparando los hallazgos de la investigación de Jiménez Villamizar & Caballero Domínguez (2021) con los resultados de este estudio aparece una inquietante relación entre el agotamiento académico y el estado de salud general de los estudiantes. Un estudio de Jiménez Villamizar & Caballero Domínguez (2021) muestra que un notable 28% de los participantes reportaron mala salud general, y esta percepción negativa se asoció con ideación suicida y síntomas de agotamiento académico como exceso de trabajo, cinismo e ineficiencia académica. Este hallazgo está respaldado consistentemente por este estudio en la Gráfica 6, donde el 35,1% de los encuestados informaron sentirse cansados "a veces" y un alarmante 33,8% informó sentirse cansados "casi siempre". Estos altos porcentajes de fatiga crónica son alarmantes porque pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida tanto física como mental, así como en las actividades diarias de los estudiantes.

Con respecto a Acevedo Angulo et al. (2016) y este estudio revelan un patrón preocupante en la salud mental de los estudiantes universitarios, especialmente en el sector salud. Acevedo Angulo et al. Destaca que la mayoría de los estudiantes presentaron baja salud mental positiva, lo que se reflejó en varios aspectos de esta categoría, entre ellos la satisfacción personal, actitudes prosociales, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y habilidades interpersonales. Sin embargo, la Gráfica 7 muestra que un número significativo de encuestados tuvo dificultades para participar en actividades sociales debido a problemas de

salud física o mental. Estos datos sugieren que la salud mental y emocional puede ser un factor importante que dificulta la interacción social y afecta negativamente el bienestar emocional y, por tanto, la salud mental.

Gutiérrez Rodas et al. (2010) encuentra que el 47,2% de los estudiantes experimentan depresión y observa una relación estadísticamente significativa entre el estrés por exigencias académicas y la depresión. Por otro lado, este estudio analiza la depresión y la tristeza a lo largo del tiempo en el Gráfica 5. Los datos muestran que un número significativo de encuestados ha experimentado estos sentimientos en diversos grados en las últimas 4 semanas. Específicamente, el 39% informó sentir esos sentimientos "a veces" y el 20,8% informó sentirlos "casi siempre". Estos hallazgos indican que existe un alto nivel de depresión y tristeza entre los estudiantes. Aunque ambos estudios tratan la depresión y la angustia emocional de manera diferente, los hallazgos sugieren que los desafíos académicos, el estrés y la presión pueden contribuir significativamente a las experiencias emocionales negativas de los estudiantes, incluidos los síntomas depresivos.

Los resultados del estudio realizado por Álvarez Rúa et al. (2019), quienes identificaron una asociación estadísticamente significativa entre depresión, ansiedad, estrés y falta de apoyo social en hombres, enfatizando la necesidad de abordar de manera efectiva los problemas de salud mental en el grupo masculino. En este contexto, los resultados del presente estudio son de particular importancia. Observamos que una proporción significativa de hombres, 23,53%, reportó sentirse agotado "casi siempre" y un número similar, 23,53%, reportó sentirse "casi siempre" agotado. Además, el 29,41% se siente agotado "A veces" y el 23,53% se siente agotado "Sólo a veces". Estos resultados corroboran los resultados de la investigación de Álvarez Rúa en la población masculina.

Conclusiones

Los datos presentados en las diferentes gráficas muestran una mayoría de personas con una percepción positiva de su salud mental, aunque un grupo significativo la califica como "Regular". La mayoría siente que su salud mental ha mejorado en el último año, pero un porcentaje importante también informa un empeoramiento.

Los resultados sobre sentimientos de desánimo, nerviosismo y agotamiento reflejan una amplia gama de experiencias emocionales en la población. Algunos enfrentan constantes desafíos emocionales, mientras que otros experimentan estos sentimientos de manera intermitente. La alta frecuencia de tensión y niveles significativos de agotamiento señalan preocupaciones importantes para el bienestar emocional.

Los datos destacan que, en general, la percepción de la salud mental es positiva en la mayoría de las personas, aunque se observan matices de género, con un ligero predominio de las mujeres que califican su salud mental como "Muy buena". Estos hallazgos pueden orientar el desarrollo de estrategias de salud mental adaptadas a las particularidades de cada género.

Tanto mujeres como hombres tienden a percibir mejoras en su salud mental en el último año, aunque un segmento importante de la población también reporta estabilidad o deterioro. Estos resultados subrayan la variabilidad en la percepción del bienestar psicológico con el tiempo y proporcionan información valiosa para comprender las tendencias de salud mental. Los datos evidencian disparidades en la frecuencia de sentimientos de desánimo entre hombres y mujeres, con las mujeres experimentándolos con mayor regularidad en varias categorías. Estas diferencias pueden tener un impacto significativo en la salud mental y el

bienestar emocional, lo que destaca la importancia de abordar estos problemas a través de enfoques y estrategias específicos de género.

Asimismo, los datos muestran claras diferencias en la percepción de fatiga entre hombres y mujeres. Los hombres tienden a sufrir de agotamiento persistente con más frecuencia que las mujeres, mientras que las mujeres sufren de agotamiento con más frecuencia que los hombres. Estas diferencias pueden estar relacionadas con una variedad de factores, incluidos el trabajo y las responsabilidades domésticas, lo que sugiere que es importante considerar estas diferencias al formular políticas y estrategias de salud.

Recomendaciones

Este estudio proporcionó datos valiosos sobre las percepciones de salud mental entre este grupo particular de estudiantes de psicología. Sin embargo, para obtener un panorama más completo y representativo de la salud mental de la comunidad estudiantil se pueden considerar algunas recomendaciones. Para enriquecer el estudio y lograr resultados más representativos, se recomienda reclutar más estudiantes de psicología de todos los semestres para reflejar la salud mental percibida. Esta ampliación de la muestra facilitará las comparaciones y análisis de las diferencias en las percepciones de salud mental entre los estudiantes de psicología.

Incluir diferentes universidades en el estudio podría ampliaría la perspectiva del estudio y enriquecería la comprensión de la salud mental en los estudiantes de psicología. Cada institución educativa podría representar las dinámicas y los problemas únicos que influyen en las percepciones de la salud mental, permitiendo un estudio más completo y diverso del tema. El seguimiento a largo plazo de la salud mental de los estudiantes podría ser importante para

comprender cómo se desarrolla durante sus estudios y cómo los acontecimientos y circunstancias de la vida pueden afectar su bienestar. Este enfoque proporcionará una comprensión más integral de la dinámica de la salud mental de los estudiantes e identificará factores que pueden requerir una intervención proactiva. A través del monitoreo continuo, las instituciones educativas pueden implementar estrategias de apoyo más efectivas adaptadas a las necesidades cambiantes de los estudiantes a lo largo de sus carreras académicas.

Referencias

Acevedo Angulo, L., De Arco Caraballo, L., Grajales Medicina, A., Pardo de la Torres, M., Redondo Velasco, I., Cogollo Milanés, Z., & Herazo Acevedo, E. (2016). *Salud mental positiva en estudiantes del área de la salud en una universidad de la ciudad de Cartagena* [Universidad de Cartagena]. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/4521>

Almanza Motta, S., Ostos Rodríguez, J., & Ramírez Manrique, V. (2021). *El Bienestar en estudiantes practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana* [Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/59737>

Álvarez Gutiérrez, D. M., & Reyes Proaño, F. R. (2019). *Salud mental percibida y distrés psicológico en estudiantes de Ciencias Psicológicas y Médicas de la Universidad Central del Ecuador* [Universidad Central Del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/18275>

Álvarez Rúa, L. J., Andrea, Y., Rendón, C., Holguín Vásquez, V. A., Parra, M. A. O., Patiño Arango, S. E., Vélez Peláez, S., Lucía Martínez Gómez, M., & Agudelo Suárez, A. A. (2019). Salud mental en estudiantes de odontología de una Universidad Pública de Medellín (Colombia) y sus factores relacionados. *Revista Nacional de Odontología*, 15(29), 1–19. <https://doi.org/10.16925/2357-4607.2019.02.08>

Anaya-Mercado, D., Romero-Pérez, V., Carlos, Álvarez-Causado, A., Doria-Dávila, D., & Romero-Acosta, K. (2020). Niveles de Resiliencia y Estado de Salud General percibido de Estudiantes Universitarios de Psicología, Víctimas del Conflicto Armado en Sucre. *Https://Revistas.Cecar.Edu.Co/Index.Php/Busqueda/Article/View/465/566*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.21892/01239813.465>

Bados López, A., & García Grau, E. (2011). Habilidades terapéuticas. *Facultat de Psicologia*. <http://hdl.handle.net/2445/18382>

Barraza Macías, A., & Silerio Quiñónez, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*,

ISSN-e 2007-039X, N°. 7, 2007, Págs. 48-65, 7, 48–65.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>

Becerra Heraud, S. A. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en la conducta de salud de estudiantes universitarios de Lima.*

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio//handle/20.500.12404/5013>

Cárdenas, J. (2018). Investigación cuantitativa. *TrAndeS*.
<https://doi.org/10.17169/refubium-216>

Carrazana, V. (2003). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL. *Ajayu Órgano de Difusión Científica Del Departamento de Psicología UC BSP*, 1(1), 1–19.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-

[21612003000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363–392.

<https://doi.org/10.18800/PSICO.200302.006>

Cassaretto-, M., Vilela-, P., Gamarra-, L., Cassaretto-, M., Vilela-, P., & Gamarra-, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482.

<https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2021.V27N2.07>

Chau, C., & Vilela, P. (2017a). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 387–422.

<https://doi.org/10.18800/PSICO.201702.001>

Chau, C., & Vilela, P. (2017b). Variables associated with perceived physical and mental health in university students from Lima. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 89–

102. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2017.V23N1.06>

Davini, M. C., Gellon de Salluzzi, Silvia R; & Rossi, A. A. (1978). *Psicología general*. <https://bib.ubp.edu.ar/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=15848>

Enrique, S., & Mojica, M. (2018). *Bienestar psicológico subjetivo de los estudiantes de Universidad de Medellín: percepciones, determinantes y relaciones con la vida universitaria*. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/10500>

Estrella, G. F. M., & Medina, C. M. M. (2022). Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(13), 166–177. <https://doi.org/10.33996/REPSI.V5I13.80>

Ferreira, M., Ciro, Botero Álvarez, J., Haimovich Paz, F., & Urzúa, S. (2017). *Momento decisivo. La educación superior en América Latina y el Caribe* (Banco Mundial). <http://www.codajic.org/node/2542>

Gómez R., C., E. S., C., M. E., D., G. B., L. y R. R., V. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental. *Fundación Cultural Javeriana de Artes Gráficas*.

González, M. T., & Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos auto-informados y estrés en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología Social*, 21(2), 141–152. <https://doi.org/10.1174/021347406776591558>

GUTIÉRREZ RODAS, J. A., MONTOYA VÉLEZ, L. P., TORO ISAZA, B. E., BRIÑÓN ZAPATA, M. A., ROSAS RESTREPO, E., & SALAZAR QUINTERO, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7–17. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). *Alcance de la Investigación*. <http://metabase.uaem.mx/xmlui/handle/123456789/2792>

Hidalgo, A. (2019). *Técnicas estadísticas en el análisis cuantitativo de datos*. <http://revistas.udenar.edu.co/>

Higuera Herrera, E. V., Pérez Montoya, L. Y., & Vélez Mejía, M. (2012). *Caracterización de la salud mental en los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista* [Unilasallista Corporación Universitaria]. <http://hdl.handle.net/10567/661>

Hobaica, S., Szkody, E., Owens, S. A., Boland, J. K., Washburn, J. J., & Bell, D. J. (2021). Mental health concerns and barriers to care among future clinical psychologists. *Journal of Clinical Psychology*, 77(11), 2473–2490. <https://doi.org/10.1002/JCLP.23198>

Holm-Hadulla, R. M., & Koutsoukou-Argyragi, A. (2015). Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students. *Mental Health & Prevention*, 3(1–2), 1–4. <https://doi.org/10.1016/J.MHP.2015.04.003>

Janneth, N., Tobar, M., Amalia Vélez Tobar, R., Alirio, E., & Galvis, R. (2022). Estrés percibido durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes universitarios de Popayán (Colombia). *Psicología y Salud*, 32(3), 82–90. <https://doi.org/10.25009/PYS.V32I3.2793>

Jiménez Villamizar, M. P., & Caballero Domínguez, C. C. (2021). La salud general percibida y su asociación al síndrome de burnout académico e ideación suicida en universitarios colombianos. *Psicogente*, 24(45), 23–38. <https://doi.org/10.17081/PSICO.24.45.3878>

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/ARCHPSYC.62.6.593>

Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students During COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 643957. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.643957/BIBTEX>

Lampión, A. R. (2023). Percepción de factores emocionales que influyen en la aparición de síntomas psicológicos o físicos en un grupo de jóvenes universitarios de Medellín (Colombia). *Universidad EAFIT*. <http://repository.eafit.edu.co/handle/10784/32511>

Lolbé, M., Guzmán, B., & Flores Galaz, M. M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 67–83. <https://doi.org/10.18175/VYS11.2.2020.4>

Rincón Barreto, D., Suárez Martínez, C., Mesa Benítez, S., Carolina Orozco Martínez, A., Diego López Botero, J., David Marín Hoyos, J., Daniris Murillo Mosquera, R., Camila Narvaez Roldan, S., Pablo Castaño Lezcano, J., Camila Navarrete, M., Barreto, R., Martínez, S., Benítez, M., Martínez, O., & Botero, L. (2019). Percepción de la Imagen corporal en universitarios de la Ciudad de Medellín. *Institución Universitaria de Envigado*, 13(23), 61–70. <https://doi.org/10.25057/21452776.1251>

María Cristina Müggenburg Rodríguez, M. V., & Iñiga Pérez Cabrera, M. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1). <https://doi.org/10.22201/ENEO.23958421E.2007.1.469>

Martínez, P., Jiménez-Molina, Á., Mac-Ginty, S., Martínez, V., Rojas, G., Martínez, P., Jiménez-Molina, Á., Mac-Ginty, S., Martínez, V., & Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con metaanálisis. *Terapia Psicológica*, 39(3), 405–426. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405>

Mogollón-Canal, O. M., Villamizar-Carrillo, D. J., & Padilla-Sarmiento, S. L. (2016). Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. *Revista Ciencia y Cuidado*, 13(1), 103–120. <https://doi.org/10.22463/17949831.738>

Mousalli-Kayat, G. (2015). Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa. *Mérida, June*, 1–39. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2633.9446>

Murillo Ramírez, M. L. (2016). Riesgo de deserción por rendimiento académico y sus implicaciones para la salud mental desde la perspectiva de los estudiantes. *Congresos*

CLABES; 2015: Congreso CLABES V, Talca -Chile.

<http://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1114>

Naveros, X., Asesor, G., Manuel, M. E., & Oliva, Y. (2022). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, 2020. *Universidad Privada Del Norte*. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30140>

OMS. (2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

OMS. (2023). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

Paredes Galván, A. (2009). *Compendio de psicología*. San Marcos. <https://isbn.cloud/9789972380457/compendio-de-psicologia/>

Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. D. L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. D. L. Á., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/J.PSE.2014.05.006>

Schiavone, M. A., & Ríos, J. F. (2013). *Salud percibida, cobertura, utilización y acceso al sistema de atención de la salud en el área metropolitana de Buenos Aires*. Fundación Universidad Católica Argentina.

Schwartzmann, L. (2003). CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD: ASPECTOS CONCEPTUALES. *Ciencia y Enfermería*, 9(2), 09–21. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532003000200002>

Tay, S., Alcock, K., & Scior, K. (2018). Mental health problems among clinical psychologists: Stigma and its impact on disclosure and help-seeking. *Journal of Clinical Psychology, 74*(9), 1545–1555. <https://doi.org/10.1002/JCLP.22614>

Vilagut, G., Ferrer, M., Rajmil, L., Rebollo, P., Permanyer-Miralda, G., Quintana, J. M., Santed, R., Valderas, J. M., Ribera, A., Domingo-Salvany, A., & Alonso, J. (2005). El Cuestionario de Salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos. *Gaceta Sanitaria, 19*(2), 135–150. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112005000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es