

# Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional

## Mental health and life satisfaction in university students: A correlational study

Edwin Gustavo Estrada-Araoz<sup>1a\*</sup>, Marilú Farfán-Latorre<sup>2a</sup>, Willian Gerardo Lavilla-Condori<sup>3a</sup>,  
Cirilo Edgar Avendaño-Cruz<sup>4a</sup>, Jhemy Quispe-Aquise<sup>5a</sup>, Luis Ivan Yancachajlla-Quispe<sup>6a</sup>,  
Maribel Mamani-Roque<sup>7b</sup>

### RESUMEN

**Introducción:** La salud mental durante la educación superior universitaria es un tema de creciente interés y preocupación en la sociedad actual. Durante esta etapa, los estudiantes se enfrentan a un mayor nivel de estrés académico, la presión de cumplir con las expectativas académicas y sociales, la adaptación a un nuevo entorno y la gestión de la independencia personal. Estos factores podrían tener un impacto en su salud mental.

**Objetivo:** Determinar si la salud mental se relaciona de manera significativa con la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la carrera profesional de enfermería.

**Métodos:** El enfoque fue cuantitativo, el diseño no

experimental y el tipo descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra fue conformada por 121 estudiantes a quienes se les administró la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y la Escala de Satisfacción con la Vida, instrumentos con adecuados niveles de validez de contenido y confiabilidad.

**Resultados:** Preliminarmente, se halló que los estudiantes se caracterizaban por presentar un bajo nivel de ansiedad, sin embargo, mostraron niveles moderados de depresión y estrés. Del mismo modo, se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre la depresión, ansiedad, estrés y satisfacción con la vida ( $p < 0,05$ ).

**Conclusiones:** La salud mental se relaciona de manera significativa con la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la carrera profesional de enfermería. Por ello, es necesario que las universidades enseñen a los estudiantes estrategias de autocuidado y autorregulación emocional.

**Palabras clave:** Salud mental, Depresión, Ansiedad, Estrés, Estudiantes universitarios, Satisfacción con la vida.

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s1.17>

ORCID ID: 0000-0003-4159-934X<sup>1</sup>

ORCID ID: 0000-0002-6061-996X<sup>2</sup>

ORCID ID: 0000-0001-6442-4564<sup>3</sup>

ORCID ID: 0000-0002-1258-5240<sup>4</sup>

ORCID ID: 0000-0001-6339-3399<sup>5</sup>

ORCID ID: 0000-0003-2890-1364<sup>6</sup>

ORCID ID: 0000-0002-9918-8554<sup>7</sup>

<sup>a</sup>Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

<sup>b</sup>Universidad Nacional del Altiplano, Perú.

\*Autor para correspondencia: [gestrada@unamad.edu.pe](mailto:gestrada@unamad.edu.pe)

Recibido: 30 de octubre 2023

Aceptado: 8 de diciembre 2023

### SUMMARY

**Introduction:** Mental health during higher education is a topic of increasing interest and concern in today's society. During this stage, students face higher levels of academic stress, the pressure to meet academic and social expectations, adaptation to a new environment, and the management of personal independence. These factors could have an impact on their mental health.

**Objective:** To determine if mental health is significantly related to life satisfaction in university students majoring in nursing.

**Methods:** *The approach was quantitative, the design was non-experimental, and the study type was cross-sectional descriptive correlational. The sample consisted of 121 students who were administered the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) and the Life Satisfaction Scale, both instruments with adequate content validity and reliability levels.*

**Results:** *Preliminarily, it was found that students were characterized by having a low level of anxiety; however, they exhibited moderate levels of depression and stress. Similarly, a statistically significant relationship was found between depression, anxiety, stress, and life satisfaction ( $p < 0.05$ ).*

**Conclusions:** *Mental health is significantly related to life satisfaction among university students in the nursing profession. Therefore, universities must teach students self-care and emotional self-regulation strategies.*

**Keywords:** *Mental health, Depression, Anxiety, Stress, University students, Life satisfaction.*

## INTRODUCCIÓN

La universidad es un período de la vida que promete oportunidades de crecimiento personal y profesional, sin embargo, ha surgido una creciente conciencia sobre los desafíos y las demandas que enfrentan los estudiantes universitarios (1). La transición a la vida universitaria conlleva no solo un aumento en las responsabilidades académicas, sino también una serie de presiones sociales, económicas y emocionales que pueden afectar profundamente la salud mental de los jóvenes (2), así como la satisfacción con la vida, aspectos sobre los cuales se abordarán en la presente investigación.

La salud mental es un tema de creciente importancia en la sociedad contemporánea (3). Esta se define como un estado de bienestar psicológico que posibilita a las personas afrontar los desafíos del estrés cotidiano, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir al progreso de su entorno (4). Además, es un componente esencial de la salud y bienestar, que fortalece nuestras habilidades individuales y colectivas para la toma de decisiones, la optimización de las relaciones interpersonales y la configuración del entorno en el que interactuamos. Del mismo modo, la salud mental se considera un derecho

humano primordial y una pieza fundamental para el desarrollo a nivel personal, comunitario y socioeconómico (5).

A pesar de que la salud mental es un área prioritaria en la salud pública, se han identificado brechas significativas en la prestación de tratamiento. Esto se refleja en una falta de atención a personas que padecen enfermedades mentales graves, con un 73,5 % en adultos y un 82,2 % en niños y adolescentes que no reciben el tratamiento necesario (6).

De acuerdo con los datos recopilados en 21 países como parte de la Encuesta Mundial de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que alrededor del 20 % del total de estudiantes universitarios en estos países presentaban diversos trastornos mentales, siendo los trastornos del estado de ánimo, en particular, los más prominentes (7). Estos trastornos, que ejercen un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes, engloban tres variables cruciales a tener en cuenta: la depresión, la ansiedad y el estrés.

La depresión se define como un trastorno afectivo que se evidencia por manifestaciones de frustración, tristeza y cambios en el estado de ánimo de las personas (8). Actualmente se considera una de las enfermedades mentales más prevalentes en todo el mundo y representa un importante problema de salud pública (9). Existe una alta probabilidad de que la depresión se manifieste al inicio de la vida adulta, lo que puede ocurrir simultáneamente con los estudios universitarios (10). Entre los principales síntomas asociados a la depresión se encuentran los cambios de humor, anhedonia, apetito y sueño, letargo, sentimientos de culpa y baja autoestima, agitación, dificultad para concentrarse e ideación suicida (11).

En cuanto a la ansiedad, se ha conceptualizado como un conjunto de reacciones desagradables que se manifiestan de manera independiente en los niveles cognitivo, fisiológico y motor, y que tienden a surgir de manera poco controlable en respuesta a una situación o estímulo, ya sea interno o externo. Estas respuestas son percibidas por el individuo como potencialmente amenazantes, aunque objetivamente la situación o el estímulo pueden no representar un peligro real (12).

Responder con ansiedad ante situaciones de la vida que involucran miedo real puede ser considerado un mecanismo adaptativo que ayuda a las personas a lidiar efectivamente con desafíos (13). No obstante, cuando esta ansiedad se presenta de manera intensa, llevando a la pérdida de control, sentimientos de impotencia, abordajes inadecuados de los problemas, o persiste en el tiempo interfiriendo con el funcionamiento cotidiano, entonces se convierte en un problema de salud emocional (14). En el entorno universitario, se han identificado niveles significativos de ansiedad en una proporción sustancial de estudiantes, y se ha subrayado la importancia de investigar este tema debido a su influencia en áreas como el rendimiento académico, la tasa de deserción y el bienestar emocional de los estudiantes (15).

En relación con el estrés, se entiende como una respuesta automática del organismo frente a eventos percibidos como amenazantes (16), lo que da lugar a la estimulación del sistema nervioso y la manifestación de estrés, ya sea a nivel psicológico o fisiológico, de manera única para cada individuo y situación (17). En el contexto de los estudiantes universitarios, experimentar niveles elevados de estrés académico se vincula directamente con un mayor riesgo de depresión y ansiedad (18), autolesiones (19), una autoestima más baja (20) y menor autoeficacia académica (21), además de otros problemas asociados a la salud y el bienestar. Además, la presencia de altos niveles de estrés en estudiantes universitarios también incide de manera negativa en su desempeño académico, ya que se asocia con un bajo rendimiento académico (22), disminución de la motivación académica (23), así como la posibilidad de abandonar sus estudios y la falta de compromiso académico (24).

Con relación a la satisfacción con la vida, se sostiene que es una dimensión psicológica clave del bienestar (25). Fue definida como el juicio que una persona hace sobre su vida en términos globales, es decir, representa un análisis total de la vida, un tipo de evaluación que se considera como un juicio de valor amplio que una persona hace de su vida (26). Para ello, la persona observa y analiza todos los factores y criterios que considera importantes, siempre desde su punto de vista, desde el orden de prioridad que asigna a estos criterios (27). Esta forma de evaluar la

vida considera la comparación con estándares y expectativas que la persona ha construido a partir de su percepción de la vida y de sus experiencias, y ha llegado a representar, tanto en su pensamiento como en la realidad concreta (28).

Estudios previos sobre la satisfacción con la vida han encontrado que se relaciona positivamente con una mayor autoestima, un apoyo social más fuerte y mejores condiciones de vida (29). Sin embargo, se relaciona negativamente con la insatisfacción, conductas agresivas, depresión, ideación suicida, entre otros trastornos (30). Por lo tanto, mejorar la satisfacción con la vida es fundamental para que los estudiantes se adapten a la vida universitaria y crezcan de manera saludable (31).

Existen algunas investigaciones que evaluaron la relación entre la salud mental y la satisfacción de la vida en estudiantes universitarios. En Perú (32) realizaron una investigación para determinar cómo se relacionaban la depresión y ansiedad con la satisfacción de la vida y llegaron a la conclusión que existía una relación inversa y significativa entre la depresión y la satisfacción con la vida ( $r = -0,320$ ) y la ansiedad y la satisfacción con la vida ( $r = -0,230$ ). Del mismo modo, en Chile (33) se analizó la relación entre salud mental y satisfacción vital en estudiantes de una universidad y se concluyó que los estudiantes que presentaron más problemas de salud mental mostraban menores niveles de satisfacción con la vida, es decir, existía una relación inversa entre ambas variables. Por otro lado, en Malasia (34) se realizó una investigación similar que concluyó que los estudiantes que experimentaron menos depresión, ansiedad y estrés reportaron una mayor satisfacción con la vida.

La presente investigación resulta relevante, ya que la transición a la vida universitaria conlleva una serie de desafíos y presiones que pueden impactar profundamente la salud mental de los estudiantes, y su satisfacción con la vida es un indicador clave de su bienestar. Comprender la relación entre estos factores es crucial para desarrollar estrategias de apoyo efectivas, prevenir problemas a largo plazo y promover una experiencia universitaria más saludable y satisfactoria para esta población.

Por ello, el objetivo de la presente investigación fue determinar si la salud mental se relaciona

de manera significativa con la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la carrera profesional de enfermería.

### MÉTODOS

Se empleó un enfoque cuantitativo, es decir, se recopilaron y analizaron datos numéricos para comprender y describir la relación entre las variables de estudio. El diseño de la investigación fue no experimental, ya que no se manipularon deliberadamente las variables; en su lugar, se observaron y registraron las variables tal como se presentaban en su entorno natural. Además, el tipo de estudio fue descriptivo correlacional de corte trasversal, puesto que se recopilaron datos en un momento específico para describir y analizar la posible relación entre la salud mental y la satisfacción con la vida (35).

La población fue conformada por 439 estudiantes de enfermería que se encontraban matriculados en el ciclo 2023-II en una universidad pública, mientras que la muestra la conformaron 121 estudiantes, cantidad determinada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

La técnica de recolección de datos fue la encuesta, mientras que los instrumentos fueron dos escalas. Para evaluar la salud mental se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) adaptada para la población peruana (36), la cual demostró contar con propiedades psicométricas adecuadas. Esta escala consta de 21 ítems y evalúa tres dimensiones: depresión (ítems del 1 al 7), ansiedad (ítems del 8 al 14) y estrés (ítems del 15 al 21). También se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida, adaptada a la realidad peruana (37). Esta escala es unifactorial y consta de 5 ítems de tipo Likert. En una investigación previa demostró tener excelentes propiedades psicométricas (38).

Para llevar a cabo la recopilación de datos, se siguió un protocolo que comenzó con la obtención de la debida autorización de las autoridades universitarias pertinentes. Después de la reunión de manera presencial con los estudiantes, se les presentó el propósito del estudio, se obtuvo su consentimiento informado y se proporcionaron

las instrucciones necesarias antes de administrar los instrumentos. Este proceso tuvo una duración aproximada de 15 minutos.

En lo que respecta al análisis estadístico, este abarcó tanto un enfoque descriptivo como inferencial. En la parte descriptiva se calcularon la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. Asimismo, se aplicó la prueba t de Student para evaluar si existen diferencias estadísticamente significativas entre la salud mental y la satisfacción con la vida de acuerdo con el género de los estudiantes. Por otro lado, en el análisis inferencial se utilizó el coeficiente de correlación r de Pearson, dado que los datos se ajustaban a la distribución normal. Este coeficiente fue fundamental para determinar si existía una relación significativa entre las variables ( $p < 0,05$ ). Finalmente, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple con el propósito de evaluar si la depresión, la ansiedad y el estrés tenían un poder predictivo significativo sobre la satisfacción con la vida ( $p < 0,05$ ).

Con relación a los aspectos éticos, en la presente investigación se siguieron rigurosos principios, ya que se obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes participantes, se garantizó la confidencialidad de sus datos, y se protegió su bienestar en todo momento. Por otro lado, se contó con la aprobación del comité de ética institucional, se aseguró que la participación fuera voluntaria, y se respetó el derecho de los estudiantes a retirarse sin consecuencias negativas. Estos principios éticos fundamentales aseguraron la integridad y el respeto por los derechos de los participantes en esta investigación.

### RESULTADOS

Como se observa en el Cuadro 1, del total de participantes, el 81 % eran mujeres y el 19 % eran varones. En cuanto a la edad, el 80,2 % tenían entre 20 y 25 años, mientras que el 19,8 % más de 25 años. Respecto al semestre académico, el 37,2 % estaba en el sexto semestre, el 26,4 % en el noveno semestre, el 19,8 % en el octavo semestre y el 16,5 % en el séptimo semestre. Con relación al estado civil, el 75,2 % no tenía una pareja estable mientras que el 24,8 % sí la tenía.

Cuadro 1. Características sociodemográficas y académicas de la muestra

Variabes	Características sociodemográficas y académicas	n= 121	%
Género	Masculino	23	19,0
	Femenino	98	81,0
Edad	Entre 20 y 25 años	97	80,2
	Más de 25 años	24	19,8
Semestre académico	Sexto	45	37,2
	Séptimo	20	16,5
	Octavo	24	19,8
	Noveno	32	26,4
Estado civil	Con pareja estable	30	24,8
	Sin pareja estable	91	75,2

En el Cuadro 2 se presentan las estadísticas descriptivas de las variables de investigación. En ese sentido, se observa que los coeficientes de asimetría y curtosis de las tres variables están dentro del rango de  $\pm 1,5$ , lo que sugiere una aproximación a una distribución normal de los

datos. Por otro lado, considerando los valores superiores e inferiores de cada variable, se puede afirmar que la satisfacción con la vida fue valorada en el nivel alto, la depresión y el estrés en un nivel moderado, mientras que la ansiedad en un nivel bajo.

Cuadro 2. Resultados descriptivos de las variables depresión, ansiedad, estrés y satisfacción con la vida

	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Satisfacción con la vida	22,60	6,053	-0,392	-0,309
Depresión	8,20	4,952	0,317	-0,499
Ansiedad	7,55	4,818	0,304	-0,382
Estrés	8,93	4,548	0,172	-0,412

En el Cuadro 3 se muestran los resultados de la prueba t para muestras independientes. En ese sentido, se determinó que solo existe una diferencia estadísticamente significativa

entre hombres y mujeres para la variable estrés ( $p < 0,05$ ). No obstante, en el caso de las variables satisfacción con la vida, depresión y ansiedad no mostraron diferencias ( $p > 0,05$ ).

Cuadro 3. Depresión, ansiedad, estrés y satisfacción con la vida entre hombres y mujeres

Variabes	Hombres		Mujeres		t	p
	M	DE	M	DE		
Satisfacción con la vida	23,96	5,304	22,04	6,109	-2,109	$> 0,05$
Depresión	7,61	4,480	8,34	5,068	0,633	$> 0,05$
Ansiedad	7,35	5,166	7,59	4,760	0,218	$> 0,05$
Estrés	8,13	4,071	9,71	4,653	0,931	$< 0,05$

## SALUD MENTAL Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

De acuerdo con el Cuadro 4, existe una relación estadísticamente significativa entre la depresión, ansiedad, estrés y satisfacción con la vida ( $p < 0,05$ ). El coeficiente de correlación

r de Pearson entre la depresión y la satisfacción con la vida fue de  $-0,513$ ; entre la ansiedad y la satisfacción con la vida fue de  $-0,418$ ; y entre el estrés y la satisfacción con la vida fue de  $-0,438$ .

Cuadro 4. Correlación entre las variables depresión, ansiedad, estrés y satisfacción con la vida

	Satisfacción con la vida	Depresión	Ansiedad	Estrés
Satisfacción con la vida	1	-	-	-
Depresión	$-0,513^{**}$	1	-	-
Ansiedad	$-0,418^{**}$	$0,819^{**}$	1	-
Estrés	$-0,438^{**}$	$0,761^{**}$	$0,804^{**}$	1

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

En el Cuadro 5 se muestra el análisis de regresión múltiple para obtener las variables que predicen la satisfacción con la vida. Los resultados del análisis muestran un ajuste adecuado del modelo ( $F=14,473$ ;  $p < 0,05$ ).

Además, se encontró que la depresión ( $\beta = -0,471$ ;  $p < 0,05$ ) fue la única variable que predijo significativamente la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la carrera profesional de enfermería.

Cuadro 5. Predictores de la satisfacción con la vida

Predictores	B	DE	$\beta$	t	p
(Constante)	28,263	1,062		26,613	$< 0,05$
Depresión	$-0,576$	0,176	$-0,471$	$-3,265$	$< 0,05$
Ansiedad	0,111	0,198	0,089	0,563	$> 0,05$
Estrés	$-0,200$	0,185	$-0,150$	$-1,079$	$> 0,05$

Nota: Variable dependiente= Satisfacción con la vida ( $F=14,473$ ;  $p < 0,05$ ;  $R^2$  ajustado= $0,252$ ).

## DISCUSIÓN

La transición a la vida universitaria marca una fase crítica en el desarrollo de los jóvenes, caracterizada por un equilibrio entre las oportunidades de crecimiento personal y académico, así como por los desafíos y presiones inherentes al entorno académico y social. Este período de cambio y adaptación, en el que los estudiantes se enfrentan a nuevas responsabilidades, expectativas y demandas,

puede ejercer un impacto significativo en su salud mental. En virtud de lo expuesto, en la presente investigación se evaluó si la salud mental se relaciona de manera significativa con la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la carrera profesional de enfermería.

Preliminarmente, se encontró que los estudiantes se caracterizaron por valorar en un nivel alto su satisfacción con la vida, en otras palabras, reportaron que tenían una percepción

positiva de su bienestar y tenían una perspectiva positiva y optimista de su vida. Resultados similares fueron obtenidos en Venezuela, donde encontraron que el 37,3 % de los estudiantes de una universidad pública se encontraban satisfechos con su vida (39).

Del mismo modo, se halló que la depresión y el estrés fueron valorados en un nivel moderado, mientras que la ansiedad en un nivel bajo. Esto indica que los estudiantes presentan ciertos problemas de salud mental. Este hallazgo es consistente con algunas investigaciones previas realizadas en el contexto peruano (1,40). Además, al comparar las variables de estudio de acuerdo con el sexo se encontró que solo existía una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres para el estrés. Esto indica que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés que los hombres, lo cual es coherente con algunas investigaciones (41-43).

Un hallazgo relevante indica que los componentes de la salud mental (depresión, ansiedad y estrés) se relacionaban de manera inversa y significativa con la satisfacción con la vida. Entonces, a medida que aumente la depresión, la ansiedad o el estrés en un estudiante, su nivel de satisfacción con la vida tenderá a disminuir. Los hallazgos son consistentes con lo reportado en algunas investigaciones. Así, en Perú (32) se mostró que existía una relación inversa y significativa entre la depresión y la satisfacción con la vida ( $r = -0,320$ ) y la ansiedad y la satisfacción con la vida ( $r = -0,230$ ). En Chile (33) los estudiantes que presentaron mayores problemas de salud mental mostraban menores niveles de satisfacción con la vida, es decir, existía una relación inversa entre ambas variables. En Malasia (34) también se reportó que los estudiantes que experimentaron menos depresión, ansiedad y estrés reportaron una mayor satisfacción con la vida.

En un entorno universitario, donde las presiones académicas y las responsabilidades pueden ser abrumadoras, reconocer la relación entre la salud mental en la satisfacción con la vida es esencial. Esto enfatiza la necesidad de proporcionar apoyo y recursos de salud mental accesibles y efectivos para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, lo que, a su vez, puede mejorar su

calidad de vida y su éxito en la educación superior. También destaca la importancia de fomentar un ambiente en el que los estudiantes se sientan seguros al buscar ayuda y hablar sobre su salud mental, reduciendo así el estigma asociado a los problemas de salud mental. En última instancia, este hallazgo respalda la idea de que la atención a la salud mental es un componente vital de la experiencia universitaria y puede tener un impacto significativo en el bienestar de los estudiantes.

Finalmente, se encontró que la depresión fue la única variable que predijo significativamente la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la carrera profesional de enfermería. Este resultado es similar a lo hallado en Brasil, donde determinaron que los síntomas de depresión, ansiedad y estrés fueron predictores de la satisfacción con la vida (44).

La presente investigación presenta fortalezas al abordar dos aspectos fundamentales relacionados con el bienestar de los futuros profesionales de enfermería. No obstante, es importante reconocer sus limitaciones, como el tamaño de la muestra, que se limitó a una universidad específica en Perú, lo que podría restringir la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles. Además, se debe tener en cuenta la posibilidad de sesgos y respuestas influenciadas por la deseabilidad social. En el futuro, se recomienda llevar a cabo investigaciones multicéntricas que incluyan muestras más diversas y considerar métodos de recopilación de datos variados. Además, sería beneficioso emplear un diseño de estudio longitudinal para evaluar cómo estos aspectos evolucionan con el tiempo y así obtener una comprensión más profunda de su relación.

## CONCLUSIONES

En las últimas décadas, se ha observado un incremento significativo de la cantidad y calidad de las investigaciones sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, impulsado por la creciente prevalencia de problemas de salud mental y su impacto en la capacidad de manejar terapéuticamente estas condiciones. Los problemas de salud mental son considerados como una de las principales causas de discapacidad y un desafío de salud pública en todo el mundo.

Estos estudios se centran en comprender cómo las variables psicosociales influyen en el bienestar personal y emocional de los estudiantes, ya que se consideran factores cruciales para un adecuado desarrollo académico y social.

En la presente investigación se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre la depresión, ansiedad, estrés y satisfacción con la vida ( $p < 0,05$ ). El coeficiente de correlación  $r$  de Pearson entre la depresión y la satisfacción con la vida fue de  $-0,513$ ; entre la ansiedad y la satisfacción con la vida fue de  $-0,418$ ; y entre el estrés y la satisfacción con la vida fue de  $-0,438$ . Por otro lado, se identificó que los estudiantes se caracterizaban por presentar un bajo nivel de ansiedad, sin embargo, mostraron niveles moderados de depresión y estrés.

Finalmente, la presente investigación destaca la necesidad de crear entornos universitarios que fomenten tanto el aprendizaje académico como el bienestar emocional de los estudiantes. Al hacerlo, no solo se estará contribuyendo a su éxito en la educación superior, sino también sentando las bases para su salud y satisfacción en la vida en general. Es un recordatorio de que cuidar la salud mental de los estudiantes es una inversión en su futuro y en la construcción de una sociedad más saludable y equilibrada en su conjunto.

#### REFERENCIAS

1. Farfán M, Estrada E, Lavilla W, Ulloa N, Calcina D, Meza L, et al. Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*. 2023;15(15):11924.
2. Ruiz J, Guillén Á, Pina D, Puente E. Mental health and healthy habits in university students: A comparative associative study. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2022;12(2):114-126.
3. Worsley J, Pennington A, Corcoran R. Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS One*. 2022;17(7):e0266725.
4. Organización Mundial de la Salud. El contexto de la salud mental. Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental. Ginebra: OMS; 2005.
5. Manwell L, Barbic S, Roberts K, Durisko Z, Lee C, Ware E, et al. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open*. 2015;5(6):e007079.
6. Organización Panamericana de la Salud. Salud en las Américas, Edición 2017. Resumen: Panorama Regional y Perfiles de País. Washington DC: OPS; 2017.
7. Auerbach R, Alonso J, Axinn W, Cuijpers P, Ebert D, Green J, et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychol Med*. 2016;46(14):2955-2970.
8. Berenson S, Lara M, Robles R, Medina M. Estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Salud Pública Méx*. 2013;55(1):74-80.
9. Bresolin J, Dalmolin G, Vasconcellos S, Barlem E, Andolhe R, Magnago T. Depressive symptoms among healthcare undergraduate students. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2020;28:e3239.
10. Souza M, Caldas T, De Antoni C. Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: Uma revisão sistemática. *Psicol Saúde Deb*. 2017;3(1):99-126.
11. Ramos D, Alves R, De Pinho L. Sintomas de depressão em universitários de medicina. *Bol Acad Paul Psicol*. 2019;39(96):81-95.
12. Castillo C, Chacón T, Díaz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *RIEM*. 2016;5(20):230-237.
13. Estrada E, Gallegos N, Paricahua J. Estado emocional de los estudiantes universitarios al retorno a las clases presenciales. *Gac Méd Caracas*. 2023;131(2):345-353.
14. Morales E. La ansiedad social en el ámbito universitario. *RG*. 2011;4(1):35-48.
15. Flores M, Chávez M, Aragón L. Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *J Behav Health Soc Issues*. 2016;8(2):35-41.
16. Uribe J, Patlán J, García A. Manifestaciones psicósomáticas, compromiso y burnout como consecuentes del clima y la cultura organizacional: Un análisis de ruta (path analysis). *Contad Adm*. 2015;60(2):447-467.
17. Alvites, C. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propós Represent*. 2019;7(3):141-178.
18. Moutinho I, Maddalena N, Roland R, Lucchetti A, Tibiriçá S, Ezequiel O, Lucchetti G. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Rev Assoc Med Bras (1992)*. 2017;63(1):21-28.
19. Kiekens G, Claes L, Demyttenaere K, Auerbach R, Green J, Kessler R, et al. Lifetime and 12-month



- nonsuicidal self-injury and academic performance in college freshmen. *Suicide Life Threat Behav.* 2016;46(5):563-576.
20. Chávez J, Peralta R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Rev Cienc Soc.* 2019;25(S1):384-399.
  21. Ye L, Posada A, Liu Y. The moderating effects of gender on the relationship between academic stress and academic self-efficacy. *Int J Stress Manag.* 2018;25(S1):56-61.
  22. Oketch J, Okunya L. The Relationship between levels of stress and academic performance among University of Nairobi students. *Int J Learn Dev.* 2018;8(4):1-28.
  23. Çetinkay T. The Analysis of academic motivation and career stress relationships of the students in Department of Physical Education and Sport Int Educ Stud. *International Education Studies.* 2019;12(4):24-35.
  24. Pascoe M, Hetrick S, Parker, A. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth.* 2020;25(1):104-112.
  25. Burgos C, Jorquera R, López E, Bernal C. Life satisfaction and academic engagement in Chilean undergraduate students of the University of Atacama. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(24):16877.
  26. Palmero F. El proceso de motivación. *Motivación y Emoción.* Madrid: McGraw-Hill; 2008.
  27. Rogowska A, Ochnik D, Kuśnierz C, Jakubiak M, Schütz A, Held M, et al. Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health.* 2021;21(1):2262.
  28. Gómez H, Pérez V, Parra P, Ortiz M, Matus B, McColl C, et al. Relación entre el bienestar y el rendimiento académico en alumnos de primer año de medicina. *Rev Med Chil.* 2015;143(7):930-937.
  29. Zhang J, Zhao S, Lester D, Zhou C. Life satisfaction and its correlates among college students in China: a test of social reference theory. *Asian J Psychiatr.* 2014;10:17-20.
  30. Arias D, Jimenez H, Postigo J, Cangalaya L, Choquehuanca W, Avello R. Satisfacción con la vida en tiempos de pandemia: Un estudio en universitarios de la ciudad de Lima. *Universidad y Sociedad.* 2022;14(5):465-471.
  31. Liu H, Yu Z, Ye B, Yang Q. Grit and life satisfaction among college students during the recurrent outbreak of COVID-19 in China: The mediating role of depression and the moderating role of stressful life events. *Front Public Health.* 2022;10:895510.
  32. Mamani O, Carranza R, Castillo R, Caycho T, Tito M, Farfán R. Anxiety and depression as predictors of life satisfaction during pre-professional health internships in COVID-19 times: the mediating role of psychological well-being. *Heliyon.* 2022;8(10):e11025.
  33. Muñoz M, Mayorga C, Jiménez A. Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. *Rev. Latinoam Cienc Soc Niñez Juv.* 2023;21(2):1-27.
  34. Ooi P, Khor K, Tan C, Ong D. Depression, anxiety, stress, and satisfaction with life: Moderating role of interpersonal needs among university students. *Front Public Health.* 2022;10:958884.
  35. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill; 2018.
  36. Tapullima C, Chávez B. Escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21): Propiedades psicométricas en adultos de la provincia de San Martín. *Psiquemag.* 2021;11(1):73-88.
  37. Caycho T, Ventura J, García C, Barboza M, Arias W, Domínguez J, et al. Evidencia psicométrica de la Escala de Satisfacción con la Vida en adultos mayores peruanos. *Rev. Cienc. Salud.* 2018;16(3):488-506.
  38. Estrada E, Bautista J, Quispe Y, Roque E, Arce E, León L, et al. Predictores de la satisfacción con la vida en docentes de educación básica en la pospandemia: Un estudio transversal. *J Law Sust Develop.* 2023;11(5):e947.
  39. Guerrero J, Palacios J, Espina L, Marimon L, Jaimes F. Satisfacción con la vida y conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revistavive.* 2022;5(14):432-443.
  40. Estrada E, Bautista J, Córdova L, Ticona E, Mamani H, Huaman J. Mental health of university students when returning to face-to-face classes: A cross-sectional study. *Behav Sci (Basel).* 2023;13(6):438.
  41. Ramón E, Gea V, Granada J, Juárez R, Pellicer B, Antón I. The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(19):7001.
  42. Vidal J, Muntaner A, Palou P. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos.* 2018;(22):181-195.
  43. Mocny K, Trzcionka A, Doniec R, Sieciński S, Tanasiewicz M. The influence of gender and year of study on stress levels and coping strategies among Polish. *Dental Medicina (Kaunas).* 2020;56(10):531.
  44. Lopes A, Nihei O. Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLoS One.* 2021;16(10):e0258493.