

Evaluación de la salud mental positiva y deterioro cognitivo entre estudiantes de primer y tercer año de la licenciatura en psicología

Assessment of Positive Mental Health and Cognitive Decline among First- and Third-Year Psychology Undergraduate Students

Raúl Eduardo Montenegro De Gracia¹, Juan Estrella², Andrea Pineda³, Dunia Caicedo⁴, Olga Gilkes⁵

RESUMEN

Introducción: El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la salud mental positiva y el deterioro cognitivo en los estudiantes de primer y tercer año de la Licenciatura en Psicología, considerando variables como género, satisfacción personal, actitud positiva y funciones cognitivas entre otras. **Materiales y métodos:** Se empleó un diseño cuantitativo, correlacional y comparativo, con una muestra de 150 estudiantes universitarios, divididos en 75 de primer año y 75 de tercer año. Para la recolección de datos, se utilizó el Mini-Mental State Examination

(MMSE), con el fin de evaluar aspectos cognitivos como orientación temporal y espacial, atención y cálculo, memoria inmediata y diferida, lenguaje y praxias, además de la Escala de Salud Mental positiva de Teresa Lluch Canut, la cual evalúa la salud mental desde un enfoque positivo, más allá de la ausencia de enfermedad, la información se analizó a través del software SPSS versión 26. **Resultados:** Los resultados mostraron que el 71,3 % de los participantes presentaron una salud mental normal, mientras que un 26,7 % de los estudiantes de tercer año evidenció una salud mental crítica. Se identificó una correlación positiva y significativa entre el año de estudio y la disminución en los puntajes de salud mental ($r = 0,603$; $p < 0,001$), lo que sugiere que el avance académico está asociado con un mayor deterioro del bienestar psicológico. Asimismo, el género presentó una correlación significativa ($r = 0,570$; $p < 0,001$), indicando diferencias en la forma en que hombres y

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2025.133.s1.5>

ORCID: 0000-0002-4317-0232¹

ORCID: 0009-0009-5447-7350²

ORCID: 0000-0002-1578-5643³

ORCID: 0009-0001-9584-0867⁴

ORCID: 0000-0002-3562-2489⁵

¹Universidad del Istmo, Panamá. E-mail: rmontenegro_d4113@udi.edu.pa

²Universidad del Istmo, Panamá. E-mail: juestrella@udelistmo.edu

Recibido: 12 de enero 2025

Aceptado: 15 de marzo 2025

³Universidad Especializada de las Américas, Panamá. E-mail: andrea.pineda@udelas.ac.pa

⁴Universidad Especializada de las Américas, Panamá. E-mail: dunia.caicedo.6@udelas.ac.pa

⁵Universidad Especializada de las Américas, Panamá. E-mail: olga.gilkes@udelas.ac.pa

*Corresponding author: Raúl Eduardo Montenegro De Gracia, Docente, Departamento de Psicología, Universidad del Istmo, rmontenegro_d4113@udi.edu.pa

mujeres experimentan problemáticas de salud mental.

Conclusión: *Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias de intervención psicológica en estudiantes universitarios para mitigar los efectos del estrés académico y promover el bienestar emocional.*

Palabras clave: *Ansiedad, bienestar, estrés académico, salud mental, universitarios.*

SUMMARY

Introduction: *This study aimed to assess positive mental health and cognitive decline among first- and third-year Psychology undergraduate students, considering variables such as gender, personal satisfaction, positive attitude, and cognitive functions, among others. Materials and methods:* *A quantitative, correlational, and comparative design was employed, with a sample of 150 university students divided into two groups: 75 first-year students and 75 third-year students. Data collection was conducted using the Mini-Mental State Examination (MMSE) to assess cognitive aspects, including temporal and spatial orientation, attention and calculation, immediate and delayed memory, language, and praxis. Additionally, the Positive Mental Health Scale by Teresa Lluch Canut was used, which evaluates mental health from a positive perspective, rather than solely focusing on the absence of illness. The data were analyzed using SPSS version 26. Results:* *The results showed that 71.3 % of the participants had normal mental health, while 26.7 % of third-year students exhibited critical mental health. A positive and significant correlation was found between the year of study and the decrease in mental health scores ($r = 0.603$; $p < 0.001$), suggesting that academic progression is associated with a more significant decline in psychological well-being. Additionally, gender showed a significant correlation ($r = 0.570$; $p < 0.001$), indicating differences in how men and women experience mental health issues. Conclusion:* *These findings highlight the importance of implementing psychological intervention strategies for university students to mitigate the effects of academic stress and promote emotional well-being.*

Keywords: *Anxiety, well-being, academic stress, mental health, university students.*

INTRODUCCIÓN

Existe una creciente preocupación por la salud mental en estudiantes universitarios, destacando

la alta prevalencia de síntomas depresivos y de ansiedad en esta población (1). Alrededor de un millón y medio de adolescentes de 12 a 18 años en España presentan problemas emocionales, incluyendo cuadros de ansiedad y depresión. Esta información que aporta Oliver (1) genera una discrepancia, ya que se hace referencia a dos poblaciones distintas sin establecer una conexión clara entre ellas, lo que podría afectar la coherencia del argumento. Arzate Salgado (2) señala que la transición a la vida universitaria conlleva múltiples desafíos que pueden afectar el bienestar psicológico de los estudiantes. Factores como el estrés académico, la adaptación a un nuevo entorno y la presión por el rendimiento son especialmente comunes en los primeros años de estudio. En este contexto, un estudio realizado en la Universidad Autónoma del Estado de México encontró niveles significativos de depresión, ansiedad y estrés académico en estudiantes de primer año de la Licenciatura de Médico Cirujano, evidenciando el impacto emocional que puede generar esta etapa.

A medida que los estudiantes avanzan en su formación, es posible que desarrollen mejores estrategias de afrontamiento y adaptación. Sin embargo, la carga académica y las responsabilidades suelen incrementarse en los cursos superiores, lo que puede mantener o incluso aumentar los niveles de estrés. Aunque no se encontraron estudios específicos que comparen directamente la salud mental entre estudiantes de primer y tercer año de psicología, investigaciones en otras disciplinas sugieren que los problemas de salud mental persisten a lo largo de la carrera universitaria.

La salud mental no solo afecta el bienestar personal de los estudiantes, sino también su rendimiento académico. Problemas como la ansiedad y la depresión pueden interferir en la concentración, la memoria y la motivación, repercutiendo negativamente en el desempeño académico. Un estudio en estudiantes universitarios encontró que más de la mitad presentaba problemas de salud mental, lo que impactaba en su rendimiento académico (3). Pérez y Rodríguez (4) han revelado que las estudiantes femeninas presentan, de manera significativa, una mayor prevalencia de síntomas depresivos, ansiedad e insomnio clínico o grave en comparación con los estudiantes masculinos.

Este hallazgo subraya la necesidad de diseñar enfoques de apoyo diferenciados por género, tal como se recomiendan García y col. (5), quienes destacan que las estrategias de intervención deben ser adaptadas a las características específicas de cada grupo para ser más eficaces en la mejora de su bienestar.

La implementación de programas de prevención y promoción de la salud mental en el ámbito universitario es esencial. Intervenciones que incluyan talleres de manejo del estrés, asesoramiento psicológico y actividades que fomenten el bienestar emocional pueden ser beneficiosas. Por ejemplo, la Universidad de Castilla-La Mancha ha fortalecido su Servicio de Orientación y Asesoramiento Psicológico para atender los problemas de salud mental en su comunidad universitaria (1).

Es esencial que las instituciones educativas reconozcan la relevancia de la salud mental y ofrezcan recursos adecuados para brindar apoyo efectivo a sus estudiantes. La detección temprana y el acceso a servicios de salud mental pueden marcar una diferencia significativa en la vida académica y personal de los estudiantes. Un informe reciente destacó la necesidad de una mayor inversión en prevención y actividades de gestión emocional en las universidades (1).

Las emociones juegan un papel fundamental en la salud cognitiva. Mantener un estado emocional positivo no solo mejora la calidad de vida, sino que también fortalece las funciones cerebrales y previene el deterioro cognitivo. La felicidad, la gratitud y el optimismo pueden ser aliados poderosos para mantener la mente ágil y saludable. La salud mental positiva y el deterioro cognitivo en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos de primer y tercer año de la licenciatura en psicología, son áreas de creciente interés en la investigación académica. Diversos estudios recientes han abordado estas temáticas, proporcionando una comprensión más profunda de los factores que influyen en el bienestar y el rendimiento cognitivo de estos estudiantes (6). Al respecto, un estudio realizado en España reveló que casi la mitad de los jóvenes (48,9 %) reconoció haber tenido ideas suicidas en algún momento de 2023, y casi el 60 % experimentó problemas psicológicos en el último año (7). Estos hallazgos son alarmantes

y destacan la necesidad de intervenciones específicas para mejorar la salud mental en el entorno universitario.

La transición a la universidad representa un período crítico que puede afectar la salud mental de los estudiantes. Factores como el estrés académico, la adaptación a un nuevo entorno y la incertidumbre sobre el futuro laboral contribuyen al malestar psicológico. Estos factores pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes de primer y tercer año de psicología, afectando su rendimiento académico y su desarrollo personal (8).

La relación entre la salud mental positiva y el deterioro cognitivo en estudiantes universitarios puede verse influenciada por factores que comienzan a manifestarse desde edades tempranas, como el estado nutricional y la actividad física. Un estudio realizado en 13 escuelas públicas del Área Metropolitana de Panamá encontró que el 17 % de los niños presentaban sobrepeso y el 13 % obesidad, lo que estaba directamente relacionado con bajos niveles de actividad física y una autoestima reducida en un 44 % de los casos (9). Estos resultados sugieren que los problemas de autoestima y hábitos de vida poco saludables en la infancia pueden tener repercusiones en la salud mental y el rendimiento académico en etapas posteriores, incluyendo la educación universitaria. En este sentido, los estudiantes de primer y tercer año de la licenciatura en psicología podrían enfrentar desafíos adicionales en su desarrollo cognitivo si no han adquirido estrategias de afrontamiento efectivas para manejar el estrés y la presión académica. La evidencia indica que una autoestima saludable y hábitos de vida equilibrados son factores clave en la prevención del deterioro cognitivo y la promoción del bienestar psicológico en el entorno universitario (9).

La relación entre las estrategias de aprendizaje y la ansiedad ante los exámenes es un tema relevante en el ámbito educativo, ya que puede influir en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Un estudio realizado en la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS) analizó esta relación en estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Optometría. Los resultados mostraron una

evaluación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el uso de estrategias de aprendizaje: a mayor ansiedad, mayor uso de estrategias. Esto sugiere que los estudiantes intentan compensar su ansiedad adoptando diversas técnicas de estudio (10). Estos hallazgos pueden extrapolarse a estudiantes de psicología en sus primeros años de formación. La ansiedad ante los exámenes puede afectar negativamente la salud mental y el rendimiento cognitivo, especialmente en etapas iniciales de la carrera, donde los estudiantes aún están desarrollando habilidades de afrontamiento y estrategias de estudio efectivas. Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas implementen programas de apoyo que promuevan estrategias de aprendizaje adecuadas y técnicas de manejo de la ansiedad, con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes (10).

La exposición a factores ambientales también ha sido objeto de estudio en relación con la salud mental de los jóvenes. Una investigación reciente sugiere que el incremento de las temperaturas durante el verano podría afectar negativamente la capacidad de concentración y el bienestar mental de los adolescentes y jóvenes universitarios (11). Este hallazgo resalta la necesidad de considerar el impacto del cambio climático en la salud mental de la población estudiantil.

El uso de redes sociales es otro factor que influye en la salud mental de los estudiantes universitarios. Un estudio que analizó a 5 652 escolares españoles de entre 9 y 16 años encontró que el 93 % utilizaba alguna red social, y el 56 % las empleaba como una estrategia de escape ante problemas personales. Este uso excesivo se involucra con un aumento de síntomas de ansiedad, dificultades en el control de la ira, depresión y problemas de atención (12). Estos resultados sugieren que el uso inadecuado de las redes sociales puede contribuir al deterioro de la salud mental en estudiantes universitarios.

La pandemia de COVID-19 ha exacerbado los problemas de salud mental entre los jóvenes. Un estudio realizado en Salamanca detectó un aumento preocupante del riesgo de suicidio en niños y adolescentes tras la pandemia. Las conductas suicidas en este grupo se cuadruplicaron en diciembre de 2022 en comparación con los tiempos previos a la COVID-19 (13). Aunque este

estudio se centró en una población más joven, es razonable inferir que los estudiantes universitarios también pueden haber experimentado un aumento en el riesgo de suicidio y otros problemas de salud mental durante este período.

La medicalización de los problemas de salud mental en la sociedad contemporánea es un tema de debate. Se argumenta que muchos trastornos psíquicos tienen raíces socioeconómicas y que la respuesta farmacológica prevalece en detrimento de abordajes más integrales. La creciente prescripción de medicamentos no ha mejorado el bienestar psíquico colectivo, lo que sugiere la necesidad de políticas sociales que aborden los determinantes sociales y promuevan intervenciones comunitarias (14).

La detección temprana y la intervención adecuada son esenciales para abordar los problemas de salud mental en estudiantes universitarios. Los expertos destacan la importancia del entorno escolar en la detección y prevención de problemas de salud mental, subrayando la influencia de las redes sociales y la falta de manejo emocional en el incremento de estas conductas (15). Implementar programas de mentoría, talleres de gestión emocional y estrategias de autocuidado puede ser beneficioso para esta población.

La promoción de la salud mental positiva es fundamental para prevenir el deterioro cognitivo en estudiantes universitarios. Fomentar hábitos saludables, como la práctica regular de ejercicio físico, una alimentación equilibrada y técnicas de manejo del estrés, puede contribuir al bienestar general y al rendimiento académico de los estudiantes de psicología (6).

La colaboración entre instituciones educativas, profesionales de la salud y la comunidad es esencial para abordar los desafíos relacionados con la salud mental en el ámbito universitario. Desarrollar políticas integrales que consideren los diversos factores que afectan el bienestar de los estudiantes puede conducir a intervenciones más efectivas y a la promoción de una salud mental positiva (8).

Aunque no se dispone de estudios que comparen directamente la salud mental positiva entre estudiantes de primer y tercer año de la Licenciatura en Psicología, la evidencia exis-

tente sugiere que los problemas de salud mental son prevalentes en la población universitaria en general. La implementación de estrategias de apoyo y prevención es crucial para abordar esta problemática y mejorar el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

A partir de lo anterior, este estudio tiene como objetivo evaluar la salud mental positiva en los estudiantes de primer y tercer año de la Licenciatura en Psicología, con la intención de obtener una comprensión más profunda sobre el bienestar psicológico de estos estudiantes en distintas etapas de su formación académica.

Metodología

Bajo las mejores prácticas de investigación, se decidió implementar un diseño no experimental de carácter correlacional y comparativo. Para ello, se utilizaron como instrumentos la Escala de Salud Mental Positiva y la Mini-Mental State Examination. El análisis de los datos se realizó utilizando el programa SPSS 26. La población está conformada por estudiantes de primer y tercer año de la licenciatura en Psicología. Se seleccionó una muestra de 150 estudiantes en total, distribuidos en 75 participantes por cada nivel académico.

Para la selección de los participantes, se utilizó un método de muestreo no probabilístico censal. El muestreo no probabilístico significa que los participantes no fueron seleccionados al azar, sino que se eligieron según ciertos criterios específicos (10). Dentro de este tipo de muestreo, el muestreo censal implica que se incluyó a toda la población disponible en el estudio dentro del grupo de interés. En este caso, se trabajó con todos los estudiantes de primer y tercer año que estaban accesibles y dispuestos a participar.

Para este estudio se utilizó el *Mini-Mental State Examination* (MMSE), el cual es una prueba breve y ampliamente utilizada para evaluar el estado cognitivo general y detectar posibles deterioros en funciones como la orientación, memoria, atención, cálculo y lenguaje. Consta de 30 ítems que se administran en aproximadamente 10 minutos, proporcionando una puntuación total que permite clasificar el nivel de deterioro cognitivo. Esta herramienta es

utilizada en contextos clínicos y de investigación, especialmente para el diagnóstico de demencias como la enfermedad de Alzheimer, así como en la evaluación del deterioro cognitivo leve (16).

La interpretación del MMSE se basa en rangos de puntuación, donde un puntaje entre 27 y 30 indica función cognitiva normal, mientras que valores por debajo de 24 sugieren deterioro cognitivo en distintos grados. Sin embargo, factores como el nivel educativo y la edad pueden influir en los resultados, por lo que se recomienda utilizarlo junto con otras pruebas neuropsicológicas para una evaluación más completa (16). A pesar de sus limitaciones, sigue siendo una herramienta clave en la evaluación inicial de alteraciones cognitivas.

Para la evaluación de la salud mental se utilizó la Escala de Salud Mental Positiva (ESMP), desarrollada por Teresa Lluch Canut (17), que evalúa la salud mental desde un enfoque positivo y multidimensional, con 39 ítems organizados en seis factores: satisfacción personal, actitudes prosociales, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización, y habilidades de relación interpersonal. Se aplica en investigación y práctica clínica para medir el bienestar psicológico en diversas poblaciones, permitiendo identificar fortalezas y diseñar intervenciones para promover la salud mental. Su uso es frecuente en estudios de salud mental comunitaria, psicología positiva y enfermería, facilitando la evaluación integral del bienestar psicológico en diferentes contextos.

Análisis de datos

Para el procesamiento de los datos obtenidos, se utilizó el software SPSS v26. Dado el diseño comparativo del estudio, se emplearon análisis estadísticos adecuados para examinar diferencias entre los grupos y explorar posibles factores asociados a la salud mental. Tales análisis son los siguientes: medidas de tendencia central (media y mediana) y medidas de dispersión (desviación estándar y rango intercuartil) para describir la distribución de los puntajes de salud mental en ambos grupos, análisis de frecuencias y porcentajes para caracterizar variables cualitativas como nivel de estrés percibido o síntomas de ansiedad y depresión, coeficiente

de correlación de Spearman, para analizar la asociación entre los puntajes de salud mental y factores como carga académica, hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento.

Procedimiento

Como primer paso se procuró seguir los pasos conforme a las Normas Éticas en Seres Humanos, establecidas en la Declaración de Helsinki (2008) y la Ley 1090 de 2006, así como la autorización de la institución educativa, para iniciar la fase de recolección de datos. Posteriormente, se presentó el “consentimiento informado” a los estudiantes participantes, asegurando la confidencialidad y voluntariedad en el estudio. Luego, se aplicó el Mini-Mental State Examination (MMSE) y la Escala de Salud Mental Positiva (ESMP) a los 150 estudiantes seleccionados (75 de primer año y 75 de tercer año), con un tiempo estimado de 15 a 20 minutos por participante. Después se procedió a realizar las tabulaciones y análisis respectivos, procurando encontrar los resultados por categoría de cada variable del estudio. Finalmente, se realizó el análisis de los resultados, comparando los puntajes obtenidos por ambos grupos mediante métodos estadísticos descriptivos e inferenciales, con el objetivo de identificar diferencias significativas en el estado cognitivo de los estudiantes de primer y tercer año.

RESULTADOS

Los resultados de la evaluación de salud mental en estudiantes de primer y tercer año de la Licenciatura en Psicología muestran que la mayoría de los participantes se encuentran dentro de un rango normal de salud mental, con un 71,3 % ($n = 107$) del total de la muestra. Esto indica que, en general, presentan un estado de bienestar adecuado, lo que podría estar relacionado con factores como estrategias de afrontamiento efectivas, redes de apoyo social y manejo del estrés académico (Cuadro 1). Sin embargo, se observa que un 26,7 % ($n = 40$) de los estudiantes presentan una salud mental crítica, lo cual representa una proporción considerable dentro de la población analizada. Estos estudiantes pueden estar experimentando altos niveles de estrés, ansiedad o depresión, posiblemente relacionados con la carga académica, expectativas personales y otros factores psicosociales. Finalmente, un pequeño porcentaje de la muestra, 2,0 % ($n = 3$), presentó una salud mental baja, lo que sugiere la necesidad de intervenciones específicas para estos casos, tales como programas de apoyo psicológico o estrategias de manejo del estrés dentro de la institución educativa (Cuadro 1).

Cuadro 1. Estadísticos descriptivos del resultado general de la salud mental positiva.

Salud Mental positiva		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	3	2,0	2,0	2,0
	Crítica	40	26,7	26,7	28,7
	Normal	107	71,3	71,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Nota. Representación de la salud mental en estudiantes universitarios. Los datos fueron recopilados en el estudio actual.

En el Cuadro 2 se muestran las Correlación de Salud mental positiva y variables relacionadas al deterioro cognitivo. Los resultados del análisis de correlación de Pearson indican la existencia de relaciones significativas entre algunas variables y

la salud mental de los estudiantes de Psicología. En primer lugar, se encontró una correlación positiva moderada entre el año de estudio y la salud mental positiva ($r=0,603$; $p<0,001$). Esto sugiere que a medida que los estudiantes avanzan

Cuadro 2. Correlación de Salud mental positiva y variables relacionadas al deterioro cognitivo.

Correlaciones		Salud Mental positiva
Año de estudio	Correlación de Pearson	0,603
	Sig. (bilateral)	0,0001
	N	150
Género	Correlación de Pearson	0,570
	Sig. (bilateral)	0,0001
	N	150
Orientación temporal y espacial	Correlación de Pearson	0,050
	Sig. (bilateral)	0,544
	N	150
Atención y cálculo	Correlación de Pearson	0,062
	Sig. (bilateral)	0,454
	N	150
Memoria inmediata y diferida	Correlación de Pearson	-0,037
	Sig. (bilateral)	0,654
	N	150
Lenguaje y praxias	Correlación de Pearson	0,016
	Sig. (bilateral)	0,848
	N	150

Nota: Representación de la salud mental positiva en estudiantes universitarios. Los datos fueron recopilados en el estudio.

en la carrera, su salud mental tiende a verse más afectada, lo que podría estar asociado con un incremento en la carga académica, mayores responsabilidades o desafíos emocionales vinculados a la formación en Psicología.

Asimismo, el género mostró una correlación positiva moderada con la salud mental positiva ($r=0,570$; $p<0,001$), lo que implica que existe una diferencia en la salud mental entre hombres y mujeres en la muestra estudiada. Esto podría estar relacionado con diferencias en estrategias de afrontamiento, percepción del estrés o factores socioculturales que influyen en la salud mental de los estudiantes.

Por otro lado, las variables cognitivas evaluadas mediante el Mini Mental Test no mostraron correlaciones significativas con la salud mental positiva. Orientación temporal y espacial ($r=0,050$; $p=0,544$), atención y cálculo ($r=0,062$; $p=0,454$), memoria inmediata y diferida ($r=-0,037$; $p=0,654$) y lenguaje y praxias ($r=0,016$; $p=0,848$) no presentaron asociaciones estadísticamente significativas. Esto indica que el desempeño en estas funciones cognitivas no tiene una relación directa con el estado de salud mental

positiva de los participantes en este estudio, al menos dentro de los criterios evaluados.

Los resultados sugieren que la progresión en la carrera y el género son factores que impactan significativamente la salud mental positiva de los estudiantes, mientras que las habilidades cognitivas medidas por el Mini Mental Test no parecen influir de manera relevante en este contexto.

Los resultados en el Cuadro 3, muestran que la media de salud mental positiva en los estudiantes de primer año es de $1,96 (\pm 0,023)$, mientras que en los estudiantes de tercer año es de $2,53 (\pm 0,058)$. Esto indica que los estudiantes de tercer año presentan una mayor afectación en su salud mental en comparación con los de primer año. Esta diferencia se observa también en la mediana, que es 2,00 en primer año y 3,00 en tercer año, sugiriendo que en tercer año hay una mayor concentración de estudiantes con puntajes más altos (indicando una salud mental crítica). La desviación estándar es mayor en tercer año (0,502) que en primer año (0,197), lo que sugiere que la salud mental es más variable en los estudiantes de tercer año, con algunos casos que presentan

EVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL POSITIVA Y DETERIORO COGNITIVO

Cuadro 3. Medidas de tendencia central y dispersión.

Descriptivos			Estadístico	Error estándar
Año de estudio				
Salud Mental positiva	Primer año	Media	1,96	0,023
		95 % de intervalo de confianza para la media	1,91	
		Límite inferior	2,01	
		Límite superior	2,00	
		Media recortada al 5 %	2,00	
		Mediana	2,00	
		Varianza	0,039	
		Desviación estándar	0,197	
		Mínimo	1	
		Máximo	2	
		Rango	1	
		Rango intercuartil	0	
		Asimetría	-4,791	
		Curtosis	21,529	
	Tercer año	Media	2,53	0,058
		95 % de intervalo de confianza para la media	2,42	
		Límite inferior	2,65	
		Límite superior	2,54	
		Media recortada al 5 %	2,54	
		Mediana	3,00	
		Varianza	0,252	
		Desviación estándar	0,502	
		Mínimo	2	
		Máximo	3	
		Rango	1	
		Rango intercuartil	1	
		Asimetría	-0,136	
		Curtosis	-2,036	

Nota: Representación de la salud mental en estudiantes universitarios. Los datos fueron recopilados en el estudio actual.

niveles más críticos. La varianza también es mayor en tercer año (0,252), lo que confirma una mayor dispersión de los puntajes en comparación con primer año (0,039). El rango intercuartil (IQR) es 0 en primer año y 1 en tercer año, lo que implica que en primer año los valores de salud mental positiva son más homogéneos, mientras que en tercer año hay una mayor diferencia entre el 25 % y el 75 % de los datos. La asimetría en primer año es altamente negativa (-4,791), lo que indica que la mayoría de los estudiantes tienen puntajes bajos en problemas de salud mental, con muy pocos casos críticos. En tercer año, la asimetría es casi nula (-0,136), lo que sugiere que la distribución es más equilibrada entre los distintos niveles de salud mental positiva.

En cuanto a la curtosis, en primer año el valor es muy alto (21,529), lo que sugiere una distribución extremadamente sesgada hacia un grupo reducido de valores bajos de salud mental positiva. En cambio, en tercer año la curtosis es negativa (-2,036), lo que indica una distribución más plana, con una mayor dispersión de los datos.

Estos resultados sugieren que la salud mental positiva de los estudiantes de Psicología tiende a afectarse conforme avanzan en la carrera de la cual no se evidenció un deterioro cognitivo, lo cual se sugiere que puede estar relacionado a algunos otros factores no considerados dentro de este estudio. La diferencia entre las medias y la mayor dispersión en tercer año podría estar asociadas a factores no considerados en el

estudio, los cuales pueden ser el aumento de la carga académica, el estrés por desempeño y la mayor exposición a problemáticas psicológicas en la formación.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente estudio mostró que la salud mental de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología varía según el año académico, lo cual es consistente con investigaciones previas que señalan cómo el progreso en la carrera universitaria impacta la salud mental de los estudiantes. Según estudios recientes, el avance en la carrera universitaria está relacionado con un aumento en la carga académica y el estrés asociado, lo que podría contribuir al deterioro de la salud mental (18). En este sentido, los estudiantes de tercer año, que enfrentan mayores exigencias académicas y emocionales, muestran niveles más críticos de salud mental. Este fenómeno también ha sido identificado en otros contextos educativos, donde los estudiantes en niveles superiores tienden a experimentar mayor ansiedad y depresión debido al incremento de responsabilidades (19).

Los hallazgos de este estudio revelan una diferencia significativa en la salud mental positiva de los estudiantes de primer y tercer año de la Licenciatura en Psicología. Mientras que la mayoría de los estudiantes de primer año presentan una salud mental normal, un porcentaje considerable de los estudiantes de tercer año muestra niveles críticos. Esto coincide con investigaciones previas que sugieren que el avance en la carrera universitaria puede estar asociado con un aumento en la carga académica y el estrés, lo que repercute negativamente en la salud mental (20).

El estudio reveló que los estudiantes de tercer año mostraron una salud mental crítica y un deterioro cognitivo moderado (30 %), mientras que los estudiantes de primer año y algunos de tercer año no presentaron alteraciones significativas en estos aspectos. Estos resultados indican una posible correlación entre el avance en la carrera y el impacto en la salud mental y cognitiva, sugiriendo la necesidad de evaluar estos factores en investigaciones futuras para

comprender mejor su evolución en la formación universitaria (21).

La calificación positiva moderada entre el año de estudio y la salud mental positiva sugiere que, a medida que los estudiantes avanzan en su formación académica, su bienestar emocional podría verse afectado. García y col. (5) señalan que el estrés académico puede aumentar conforme los estudiantes se enfrentan a desafíos más complejos en su formación. En el caso de los estudiantes de tercer año, el aumento de las tareas y los desafíos relacionados con la práctica profesional parecen contribuir al desgaste emocional, un fenómeno que es combinado reportado en la literatura (22).

En cuanto a la influencia del género, los resultados muestran una correlación significativa entre esta variable y la salud mental positiva, lo que indica que existen diferencias en la forma en que hombres y mujeres experimentan y gestionan el estrés académico. Algunos estudios han demostrado que las mujeres tienden a reportar mayores niveles de ansiedad y depresión, posiblemente debido a diferencias en estrategias de afrontamiento y factores socioculturales (23).

La diferencia en la salud mental positiva entre géneros también merece atención, ya que el estudio revela una evaluación significativa entre género y bienestar emocional. La literatura señala que las mujeres suelen reportar mayores niveles de ansiedad y depresión en comparación con los hombres, lo que podría estar relacionado con diferencias en las estrategias de afrontamiento o en las expectativas sociales y académicas (24). Las mujeres tienden a ser más propensas a manifestar síntomas emocionales debido a su socialización en contextos que enfatizan la gestión emocional, lo que podría explicar las diferencias observadas en este estudio. De acuerdo con estudios de Barros y Hernández (25), las mujeres también presentan una mayor disposición a buscar apoyo social, lo que podría influir en la forma en que manejan el estrés académico.

El análisis de correlaciones indica que las funciones cognitivas medidas por el *Mini-Mental Test*, como la orientación temporal y espacial, atención y cálculo, memoria, y lenguaje y praxias, no presentan una relación significativa con la salud mental positiva de los estudiantes. Esto sugiere que los problemas de salud mental en esta población podrían estar más relacionados

con factores emocionales y ambientales que con déficits cognitivos (26).

A pesar de la relación significativa entre el género y la salud mental positiva, las funciones cognitivas evaluadas a través del Mini-Mental Test no mostraron correlaciones significativas con la salud mental positiva en los estudiantes. Este hallazgo está en línea con lo reportado por Álvarez y Ortega (27), quienes concluyen que, aunque los trastornos cognitivos pueden ser prevalentes en la población estudiantil, no siempre están directamente relacionados con problemas de salud mental, especialmente cuando estos son predominantemente emocionales o sociales. La literatura sugiere que el estrés académico y las presiones emocionales pueden ser más determinantes en el bienestar psicológico de los estudiantes que las deficiencias cognitivas.

Estos resultados refuerzan la importancia de implementar estrategias de apoyo psicológico en las universidades, especialmente para los estudiantes en niveles avanzados de la carrera. Programas de prevención y promoción de la salud mental podrían ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes, fomentando estrategias de afrontamiento efectivas (28).

Este estudio evidencia una diferencia significativa en la salud mental entre los estudiantes de primer y tercer año de Psicología, destacando la necesidad urgente de intervenciones que aborden los factores que afectan negativamente el bienestar psicológico en los años avanzados (29). Los resultados sugieren que el deterioro cognitivo y la salud mental crítica en los estudiantes de tercer año requieren una atención especial. Futuras investigaciones deberían profundizar en los factores específicos que contribuyen a este deterioro y evaluar la efectividad de programas de intervención diseñados para promover la salud mental en el contexto universitario (30).

Los resultados obtenidos sugieren la necesidad de intervenciones específicas para los estudiantes de tercer año, quienes presentan un mayor nivel de afectación en su salud mental. Según estudios recientes, las universidades deben implementar programas de apoyo psicológico orientados a la prevención y promoción de la salud mental, especialmente en los niveles

superiores de la educación (31). Estos programas deben centrarse en ofrecer herramientas para la gestión del estrés y fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento que permitan a los estudiantes manejar las presiones académicas sin comprometer su bienestar emocional.

Por otro lado, la mayor dispersión de los puntajes en los estudiantes de tercer año, evidenciada por una mayor desviación estándar y varianza, refleja una distribución menos homogénea en términos de salud mental. Esto coincide con lo señalado por Martínez y Sánchez (32), quienes apuntan que la variabilidad en la salud mental de los estudiantes en años avanzados puede ser el resultado de la interacción de múltiples factores, incluyendo el aumento de la complejidad académica, las expectativas personales, las relaciones interpersonales y las presiones externas. En este sentido, es esencial que los programas de intervención consideren estos factores para ser efectivos.

Finalmente, la necesidad de profundizar en los factores que contribuyen al deterioro de la salud mental en los estudiantes de Psicología es una recomendación clave. Futuros estudios deben explorar no solo el impacto de la carga académica, sino también el contexto social y emocional en el que los estudiantes se desarrollan, así como las intervenciones específicas que pueden mitigar los efectos negativos del estrés académico. Tal como lo sugiere Gómez y Rodríguez (33), es crucial abordar de manera integral los factores psicológicos, sociales y académicos que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

1. Oliver D. Alertas por la salud mental del alumnado. Periódico EL PAÍS. 2024. Recuperado de <https://elpais.com/extra/formacion/2024-09-08/alertas-por-la-salud-mental-del-alumnado.html>
2. Arzate Salgado NA. Diagnóstico de la salud mental de los estudiantes de la Licenciatura de Médico Cirujano en la Unidad Académica Profesional Chimalhuacán de la Universidad Autónoma del Estado de México. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2020;23(1):230-248.
3. Pérez V, Martínez Á. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Rev Educ Desarr. 2020;14:71-84.

4. Pérez L, Rodríguez A. Prevalencia de síntomas depresivos, ansiedad e insomnio en estudiantes universitarios: Diferencias de género. *J Mental Health*. 2020;22(4):123-135.
5. García M, López P, Fernández J. Intervenciones psicosociales y su impacto en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios. *Rev Psicol Educ*. 2019;35(2):45-58.
6. Balanzá JA. Salud mental en estudiantes universitarios: Factores de riesgo y estrategias de intervención. Editorial Académica Española; 2024.
7. Sánchez-Toledo R. Ideaciones suicidas y problemas psicológicos en jóvenes españoles: Un estudio epidemiológico. *Salud Mental y Sociedad*. 2025;15(2):120-135.
8. González M, Pérez L. Factores psicosociales y bienestar emocional en la transición a la universidad. Universidad Autónoma de Madrid. 2023.
9. Arosemena GA, Salina MG, Montenegro R, Brooks Y, Bonilla M, Camarena M, et al. Análisis del sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima de la niñez en el área metropolitana de la región educativa panameña. *MHSalud: Rev Cienc Mov Hum Salud*. 2020;17(2):1-16.
10. Montenegro De Gracia RE. Re-estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la Licenciatura en Optometría. *Rev Oratores*. 2023;19(11):74-84.
11. López R, Fernández P, Muñoz A. Cambio climático y su impacto en la salud mental de los jóvenes. *Psicol Amb*. 2025;12(2):75-90.
12. Espada JP, Orgilés M, Morales A. Impacto del uso de redes sociales en la salud mental de adolescentes y jóvenes universitarios. *Rev Esp Psicol*. 2024;27(1):45-62.
13. Pérez L, Sánchez-Toledo R. Aumento del riesgo de suicidio en adolescentes tras la pandemia de COVID-19: Un análisis longitudinal en España. *Rev Psicopatol Clín*. 2025;22(1):33-48.
14. Tizón JL. La medicalización de la salud mental: Un problema contemporáneo. Editorial Médica Española; 2025.
15. Servera, M. Estrategias de detección temprana de problemas de salud mental en el ámbito universitario. Universidad de Barcelona; 2024.
16. Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. Mini-mental state: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *J Psych Res*. 1975;12(3):189-198.
17. Lluch Canut MT. Promoción de la salud mental positiva. *Rev Enferm Salud Mental*. 2015;8:39-46.
18. Salguero J, Fernández-Berrocal P. El estrés académico y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios: Un análisis longitudinal. *Rev Psicol Salud*. 2018;23(1):45-57.
19. Ríos A, Navarro L, Fernández J. El estrés académico y sus consecuencias en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Psicología de la Salud*. 2017;30(1):100-112.
20. Molloy DW, Standish TI. A guide to the standardized Mini-Mental State Examination. *Internat Psychoger*. 1997;9(S1):87-94.
21. Gutiérrez C, Méndez R, Torres P. Factores académicos y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. *J Educat Psychol*. 2018;35(2):88-104.
22. Méndez R, García L, Rodríguez M. Impacto del estrés académico en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. *Rev Psicol Aplic*. 2020;52(2):134-145.
23. Pérez A, Rodríguez M. Evaluación de la salud mental positiva y deterioro cognitivo en estudiantes universitarios. *Psicol Educ*. 2019;30(1):87-98.
24. Ortiz S, Hernández P, González L. Estrategias de afrontamiento y salud mental en estudiantes universitarios: Diferencias de género. *Rev Psicol Clín*. 2021;77(3):230-242.
25. Barros C, Hernández R. Diferencias de género en la salud mental de estudiantes universitarios: Un análisis comparativo. *Psicol Soc*. 2018;34(3):567-582.
26. Martínez F, Pérez J, Herrera L. Diferencias de género en la salud mental de estudiantes universitarios. *Rev Latinoam Psicol*. 2019;51(1):11-27.
27. Álvarez C, Ortega J. Relación entre el rendimiento académico y los trastornos cognitivos en estudiantes universitarios. *Rev Psicol Educ*. 2016;28(1):45-58.
28. López D, Ramírez S. Salud mental y funciones cognitivas en estudiantes de educación superior. *Psicol Salud*. 2021;18(4):22-39.
29. Fernández J, López M, Gómez A. Estrategias de afrontamiento y salud mental en estudiantes universitarios. *Rev Psicol Educ*. 2017;29(3):45-60.
30. Ramírez J, Castro H. Estrategias para la prevención del estrés académico en universitarios. *Educ Psicol*. 2022;40(1):65-82.
31. Ruiz J, García M. Intervenciones psicoeducativas en universidades para la promoción de la salud mental. *Psicol Educ*. 2020;37(2):167-180.
32. Martínez E, Sánchez R. Variabilidad en la salud mental de los estudiantes universitarios: Un enfoque multidimensional. *Psicol Univer*. 2022;29(1):89-101.
33. Gómez R, Rodríguez P. La salud mental en estudiantes universitarios: Factores psicosociales y estrategias de intervención. *Rev Psicol Salud*. 2019;31(4):312-323.