



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2024,
Volumen 8, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2

LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS COMO ASPECTO DETERMINANTE EN EL LOGRO DE OBJETIVOS ACADÉMICOS

**THE MEXICAN OFFICIAL NORM SCORPION STING:
NURSING ANÁLISIS**

Oswaldo Rafael Vidal Bocanegra

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

Rigoberto García Cupil

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

Teresa de la O de la O

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11044

La Salud Mental en Universitarios como Aspecto Determinante en el Logro de Objetivos Académicos

Osvaldo Rafael Vidal Bocanegra¹aguilas01091@hotmail.com<https://orcid.org/0009-0004-8105-4779>Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
Mexico**Rigoberto García Cupil**rigoberto.garcia@ujat.mx<https://orcid.org/0000-0003-0516-9166>Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
Mexico**Teresa De la O de la O**teresa.delao@gmail.com<https://orcid.org/0000-0001-6837-9801>Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
Mexico

RESUMEN

El bienestar mental de los estudiantes universitarios es crucial para su éxito académico. Este estudio se centra en los estudiantes de cuarto ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT). Se ha observado un aumento en los trastornos mentales entre los universitarios, agravado por la pandemia de COVID-19. Se diseñó una escala de actitudes para evaluar la salud mental de estos estudiantes, abordando aspectos como bienestar ambiental y social, bienestar psicosocial, y habilidades de afrontamiento activas y pasivas. Los resultados destacan la correlación entre el bienestar psicosocial y el rendimiento académico, así como la importancia de las estrategias de afrontamiento activas en la superación de desafíos académicos. El estudio también resalta la influencia del entorno universitario en el bienestar y rendimiento académico. Los estudiantes que percibieron un entorno menos favorable enfrentaron más dificultades académicas. Se concluye que intervenciones integrales, que aborden tanto los aspectos individuales como contextuales de la salud mental, son necesarias para promover el éxito estudiantil. Se señala la necesidad de programas que fomenten habilidades de afrontamiento activas y fortalezcan el bienestar psicosocial. Además, se deben crear entornos universitarios más saludables y de apoyo. Aunque este estudio ofrece información valiosa, se destaca la importancia de investigaciones futuras para comprender mejor esta relación y desarrollar intervenciones más efectivas. En última instancia, abordar la salud mental en el contexto educativo beneficiará tanto a los estudiantes como a la comunidad universitaria en general.

Palabras clave: Salud mental, rendimiento académico, estrategias de afrontamiento, bienestar, intervención

¹ Autor principal

Correspondencia: aguilas01091@hotmail.com

The Mental Health of University Students as a Determining Factor in the Achievement of Academic Goals

ABSTRACT

The mental well-being of university students is crucial for their academic success. This study focuses on fourth-cycle students in the Bachelor of Education Sciences program at the Juárez Autonomous University of Tabasco (UJAT). An increase in mental disorders among university students has been observed, exacerbated by the COVID-19 pandemic. A scale of attitudes was designed to assess the mental health of these students, addressing aspects such as environmental and social well-being, psychosocial well-being, and active and passive coping skills. The results highlight the correlation between psychosocial well-being and academic performance, as well as the importance of active coping strategies in overcoming academic challenges. The study also underscores the influence of the university environment on well-being and academic performance. Students who perceived a less favorable environment faced more academic difficulties. It is concluded that comprehensive interventions, addressing both individual and contextual aspects of mental health, are necessary to promote student success. The need for programs that promote active coping skills and strengthen psychosocial well-being is emphasized. Additionally, healthier and more supportive university environments need to be created. While this study provides valuable information, the importance of future research to better understand this relationship and develop more effective interventions is highlighted. Ultimately, addressing mental health in the educational context will benefit both students and the university community as a whole.

Keywords: *Mental health, academic performance, coping strategies, well-being, intervention*

Artículo recibido 11 marzo 2024

Aceptado para publicación: 12 abril 2024



INTRODUCCIÓN

La salud mental de los estudiantes universitarios es un aspecto crítico que incide profundamente en su capacidad para alcanzar los objetivos académicos establecidos. En el ámbito universitario, caracterizado por desafíos académicos rigurosos y demandas sociales significativas, la salud mental emerge como un factor determinante en el éxito estudiantil. Este estudio se enfoca en la población de estudiantes de cuarto ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la División Académica de Educación y Artes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT).

La preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios ha aumentado en los últimos años debido al incremento observado en la prevalencia de trastornos mentales y dificultades relacionadas con el bienestar psicológico en este grupo de población. Comprender cómo la salud mental influye en el rendimiento académico y en el logro de objetivos es esencial para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan el bienestar estudiantil y el éxito académico.

METODOLOGÍA

En este estudio, se evaluó la salud mental de los estudiantes universitarios utilizando una escala de actitudes diseñada específicamente para este propósito. Los datos recopilados se analizaron para explorar la relación entre la salud mental y el logro de objetivos académicos en esta población particular. Los resultados de esta investigación tienen implicaciones significativas para el diseño de programas y políticas destinados a mejorar el bienestar estudiantil y fomentar el éxito académico en el contexto universitario.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La salud mental de los estudiantes universitarios es un tema de creciente preocupación debido al aumento en la prevalencia de trastornos mentales y dificultades relacionadas con el bienestar psicológico en este grupo de población. Como señalan Micin y Bagladi (2011), los trastornos adaptativos, los trastornos del estado de ánimo y los trastornos ansiosos son comunes entre los estudiantes universitarios. Además, Chau y Vilela (2017) encontraron que los alumnos con menor dificultad académica presentaron mejores condiciones en salud mental y un menor nivel de estrés.



La pandemia del COVID-19 ha exacerbado estos problemas, como lo señala la investigación de la Red de Mentes Saludables y la Asociación Americana de Salud Universitaria, que encontró un aumento significativo en la ansiedad y la depresión entre los estudiantes universitarios durante el año 2020. Este fenómeno también se observa a nivel mundial, según la encuesta realizada por Salesforce.org en varios países.

Para evaluar la salud mental de los estudiantes de cuarto ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UJAT, se diseñó una escala de actitudes específicamente para este estudio. Esta escala se basó en el modelo general de salud mental propuesto por Barrón y Sánchez (2001), el cual contempla dos niveles de mediación: ambiental y social, y psicosocial. Además, se incorporaron elementos de las habilidades de afrontamiento activas y pasivas según el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (1986).

La escala de actitudes consta de cinco secciones principales:

- Bienestar Ambiental y Social: Esta sección evalúa la percepción del entorno físico y social del estudiante, incluyendo el nivel de estrés percibido, la calidad de las relaciones interpersonales y el grado de apoyo social disponible.
- Bienestar Psicosocial: En esta sección se exploran aspectos relacionados con la salud mental y emocional del estudiante, como la autoestima, la resiliencia, la satisfacción con la vida y la percepción de control sobre los eventos vitales.
- Habilidades de Afrontamiento Activas: Se evalúan las estrategias de afrontamiento activas utilizadas por el estudiante para hacer frente a situaciones estresantes, como el análisis de problemas, la búsqueda de apoyo social y el establecimiento de metas.
- Habilidades de Afrontamiento Pasivas: En esta sección se examinan las estrategias de afrontamiento pasivas utilizadas por el estudiante, como la negación, la evitación y la resignación.
- Satisfacción con la Experiencia Universitaria: Por último, se indaga sobre la satisfacción global del estudiante con su experiencia universitaria, incluyendo aspectos académicos, sociales y emocionales.



Sobre la base de los referentes teóricos, se incluye a continuación el instrumento empleado:

Escala de Actitudes para la Evaluación de la Salud Mental en Estudiantes Universitarios

Esta escala está diseñada para evaluar diversos aspectos relacionados con la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios. Se compone de cinco secciones principales, cada una centrada en aspectos específicos que influyen en la salud mental y el rendimiento académico. Los participantes deben indicar el grado en que están de acuerdo con cada afirmación utilizando una escala Likert de 5 puntos, donde 1 significa "Totalmente en desacuerdo" y 5 significa "Totalmente de acuerdo".

Sección 1: Bienestar Ambiental y Social

- Mi entorno físico en el campus contribuye a mi bienestar emocional.
- Me siento apoyado/a por mis compañeros/as en momentos de dificultad.
- El nivel de estrés que experimento en la universidad es manejable.
- Me siento satisfecho/a con la calidad de las relaciones interpersonales que tengo en la universidad.

Sección 2: Bienestar Psicosocial

- Tengo confianza en mis habilidades para superar los desafíos académicos.
- Me siento satisfecho/a con mi vida en general.
- Creo que tengo control sobre los eventos importantes en mi vida.
- Me considero una persona resiliente, capaz de adaptarme a situaciones adversas.

Sección 3: Habilidades de Afrontamiento Activas

- Cuando enfrento problemas académicos, busco ayuda de profesores/as o tutores/as.
- Trato de encontrar soluciones prácticas cuando me encuentro con obstáculos en mis estudios.
- Establezco metas claras y alcanzables para mí mismo/a en la universidad.



- Busco el apoyo emocional de amigos/as o familiares cuando estoy estresado/a por la universidad.

Sección 4: Habilidades de Afrontamiento Pasivas

- A veces evito enfrentar problemas académicos hasta el último momento.
- Me resulta difícil aceptar los aspectos negativos de mi experiencia universitaria.
- Prefiero ignorar los problemas académicos en lugar de abordarlos de frente.
- A veces me siento abrumado/a por el estrés y la presión académica.

Sección 5: Satisfacción con la Experiencia Universitaria

- En general, estoy satisfecho/a con mi experiencia en la universidad.
- Me siento motivado/a y comprometido/a con mis estudios.
- Considero que la universidad me brinda las oportunidades necesarias para mi desarrollo personal y profesional.
- Estoy emocionado/a por mi futuro después de completar mis estudios universitarios.

Los resultados obtenidos a través de la aplicación de la Escala de Actitudes para la Evaluación de la Salud Mental en Estudiantes Universitarios arrojan importantes datos sobre la relación entre la salud mental y el logro de objetivos académicos en la población estudiantil de cuarto ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UJAT.

En primer lugar, los hallazgos indican una fuerte correlación entre el bienestar psicosocial y el rendimiento académico. Los estudiantes que reportaron niveles más altos de autoestima, satisfacción con la vida y percepción de control sobre los eventos vitales tendieron a tener un mejor desempeño académico. Esto sugiere que el desarrollo de habilidades psicosociales puede ser un factor clave en el éxito académico de los estudiantes universitarios.

Por otro lado, se observó una relación significativa entre las habilidades de afrontamiento activas y el logro de objetivos académicos. Los estudiantes que utilizaron estrategias de afrontamiento



orientadas a resolver problemas y buscar apoyo social mostraron una mayor capacidad para superar los desafíos académicos y alcanzar sus metas educativas. Estos hallazgos respaldan la importancia de promover habilidades de afrontamiento saludables entre los estudiantes universitarios como parte de los programas de apoyo psicológico y académico.

Sin embargo, se identificaron áreas de preocupación en relación con las habilidades de afrontamiento pasivas y el bienestar ambiental y social. Los estudiantes que reportaron un mayor uso de estrategias de afrontamiento pasivas, como la evitación y la negación, mostraron un rendimiento académico más bajo y una menor satisfacción con su experiencia universitaria. Además, aquellos que percibieron un entorno físico y social menos favorable también enfrentaron dificultades en su rendimiento académico y bienestar psicológico.

Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar no solo los aspectos individuales de la salud mental de los estudiantes, sino también los factores ambientales y sociales que influyen en su bienestar. Las instituciones educativas deben trabajar en la creación de entornos universitarios más saludables y de apoyo, donde los estudiantes se sientan seguros, valorados y respaldados en su desarrollo académico y personal.

Tabla 1. Principales análisis

Aspecto Evaluador	Resultados
Bienestar Psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> Fuerte correlación con el rendimiento académico. Altos niveles de autoestima, satisfacción con la vida y percepción de control relacionados con mejor desempeño académico.
Habilidades de Afrontamiento Activo	<ul style="list-style-type: none"> Relación significativa con el logro de objetivos académicos. Estrategias de afrontamiento orientadas a resolver problemas y buscar apoyo social asociadas con mayor capacidad para superar desafíos académicos.
Habilidades de Afrontamiento Pasivo	<ul style="list-style-type: none"> Correlación negativa con el rendimiento académico. Mayor uso de estrategias de afrontamiento pasivas asociado con menor rendimiento académico y bienestar psicológico.
Bienestar Ambiental y Social	<ul style="list-style-type: none"> Correlación con el rendimiento académico y bienestar psicológico. Entorno físico y social menos favorable asociado con mayores dificultades académicas y menores niveles de satisfacción con la experiencia universitaria.

Fuente: Elaboración propia

El estudio destaca la necesidad de implementar intervenciones integrales que aborden tanto los aspectos individuales como los contextuales de la salud mental de los estudiantes universitarios. Promover el desarrollo de habilidades psicosociales y estrategias de afrontamiento activas, así como mejorar el entorno físico y social de la universidad, puede contribuir significativamente a mejorar el bienestar estudiantil y fomentar el éxito académico en esta población específica.

Estos resultados sugieren la importancia de implementar intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios, así como a promover estrategias de afrontamiento activas y saludables. Las instituciones educativas deben trabajar en la creación de una cultura de atención que priorice el bienestar estudiantil y fomente un ambiente de apoyo y comprensión para aquellos que enfrentan dificultades emocionales y psicológicas durante su trayectoria académica. El análisis de los datos recolectados mediante esta escala reveló importantes hallazgos sobre la relación entre la salud mental y el logro de objetivos académicos en esta población específica. Los estudiantes con mejor salud mental mostraron un mayor rendimiento académico y una mayor satisfacción con su experiencia universitaria. Sin embargo, aquellos con problemas de salud mental tuvieron más dificultades para alcanzar sus metas académicas y mostraron una menor capacidad de afrontamiento frente a los desafíos universitarios.

Es importante precisar, que los resultados permiten prestar atención en aspectos como:

Relación entre Salud Mental y Rendimiento Académico: Se observó una clara relación entre la salud mental de los estudiantes universitarios y su rendimiento académico. Los resultados mostraron que aquellos estudiantes con un mayor bienestar psicosocial y habilidades de afrontamiento activas tienden a tener un mejor desempeño académico. Esto sugiere que la salud mental juega un papel crucial en el logro de los objetivos académicos y que promover el bienestar psicológico puede ser una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento estudiantil.

Impacto de las Habilidades de Afrontamiento Pasivas: Se encontró que el uso de estrategias de afrontamiento pasivas, como la evitación y la negación, estaba asociado con un menor rendimiento académico y bienestar psicológico. Este hallazgo resalta la importancia de fomentar habilidades de afrontamiento activas entre los estudiantes universitarios y proporcionarles las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos académicos de manera efectiva.

Influencia del Entorno Universitario: Los resultados también indicaron que el entorno físico y social de la universidad tiene un impacto significativo en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Los estudiantes que percibieron un entorno menos favorable reportaron mayores dificultades académicas y menores niveles de satisfacción con su experiencia universitaria. Esto destaca la importancia de crear entornos universitarios saludables y de apoyo que promuevan el bienestar estudiantil.

Implicaciones para la Intervención: Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para el diseño de intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Es fundamental desarrollar programas y servicios que promuevan habilidades de afrontamiento activas, fortalezcan el bienestar psicosocial y mejoren el entorno universitario para apoyar el éxito estudiantil. Además, se deben implementar estrategias de prevención y detección temprana de problemas de salud mental para brindar apoyo a aquellos estudiantes que lo necesiten.

Necesidad de Investigaciones Futuras: A pesar de los hallazgos obtenidos, es importante destacar que este estudio representa solo un paso inicial en la comprensión de la relación entre la salud mental y el logro de objetivos académicos en estudiantes universitarios. Se necesitan investigaciones futuras para explorar más a fondo estos aspectos y desarrollar intervenciones efectivas que aborden las necesidades específicas de esta población.

CONCLUSIONES

El presente estudio ha arrojado luz sobre la relación intrínseca entre la salud mental y el logro de objetivos académicos en estudiantes universitarios del cuarto ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UJAT. A través de la aplicación de una escala de actitudes diseñada para evaluar diversos aspectos relacionados con la salud mental, se han identificado patrones significativos que destacan la importancia de abordar esta dimensión en el contexto educativo.

Los hallazgos revelan que el bienestar psicosocial y las habilidades de afrontamiento activas juegan un papel fundamental en el rendimiento académico de los estudiantes. Aquellos que reportaron niveles más altos de autoestima, satisfacción con la vida y percepción de control sobre los eventos vitales tendieron a tener un mejor desempeño académico. Esta relación positiva



sugiere que promover el bienestar psicológico puede ser una estrategia efectiva para mejorar el éxito estudiantil.

Por otro lado, se identificó que el uso de estrategias de afrontamiento pasivas, como la evitación y la negación, estaba asociado con un menor rendimiento académico y bienestar psicológico. Esto resalta la importancia de fomentar habilidades de afrontamiento activas entre los estudiantes y proporcionarles las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos académicos de manera efectiva.

Además, se encontró que el entorno físico y social de la universidad tiene un impacto significativo en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Aquellos que percibieron un entorno menos favorable reportaron mayores dificultades académicas y menores niveles de satisfacción con su experiencia universitaria. Esto subraya la importancia de crear entornos universitarios saludables y de apoyo que promuevan el bienestar estudiantil.

Los resultados de este estudio destacan la necesidad de implementar intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Es esencial desarrollar programas y servicios que promuevan habilidades de afrontamiento activas, fortalezcan el bienestar psicosocial y mejoren el entorno universitario para apoyar el éxito estudiantil. Además, se deben implementar estrategias de prevención y detección temprana de problemas de salud mental para brindar apoyo a aquellos estudiantes que lo necesiten.

Este estudio representa solo un paso inicial en la comprensión de la relación entre la salud mental y el logro de objetivos académicos en estudiantes universitarios. Se necesitan investigaciones futuras para explorar más a fondo estos aspectos y desarrollar intervenciones efectivas que aborden las necesidades específicas de esta población. En última instancia, abordar la salud mental en el contexto educativo no solo beneficiará a los estudiantes individualmente, sino que también contribuirá a la creación de una comunidad universitaria más saludable y exitosa.

El presente estudio ha evidenciado la estrecha relación que existe entre la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios del cuarto ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UJAT. Al aplicar una escala de actitudes diseñada para evaluar diversos aspectos relacionados con la salud mental, se han descubierto patrones significativos que



subrayan la importancia de abordar esta dimensión en el ámbito educativo.

Según los hallazgos, los resultados de investigaciones anteriores respaldan esta conclusión. Un estudio realizado por Micin y Bagladi (2011) encontró una alta prevalencia de trastornos mentales en estudiantes universitarios, lo que confirma la relevancia del bienestar psicológico en este grupo demográfico. Además, los resultados de Gallagher (2014) indican un aumento en los problemas de salud mental entre los jóvenes universitarios estadounidenses en los últimos años, lo que destaca la necesidad de abordar este tema de manera urgente.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la investigación de Cassaretto (2010) señala la importancia de promover habilidades de afrontamiento activas entre los estudiantes universitarios para mejorar su adaptación y bienestar psicológico. Por otro lado, la investigación de Chau y Vilela (2017) sugiere que los estudiantes con menor dificultad académica presentan mejores condiciones en salud mental y un menor nivel de estrés, lo que destaca la relevancia de estas habilidades en el contexto académico.

Además, el entorno universitario desempeña un papel crucial en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Como señala Sindeev et al. (2), el ingreso a una institución de educación superior coincide con una fase decisiva del ciclo vital de los jóvenes, lo que puede generar diversos desafíos psicosociales. La investigación de Sandoval y Richard (2005) también respalda esta idea al encontrar una mayor prevalencia de depresión y trastornos de ansiedad en familias con carencias económicas, lo que sugiere la influencia del entorno socioeconómico en la salud mental de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barrón, R., & Sánchez, L. (2001). Modelo General de Salud Mental: Una propuesta para la evaluación y la intervención. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 54 (3), 485-498.

Barrón, R., & Sánchez, L. (2001). Modelo General de Salud Mental: Una propuesta para la evaluación y la intervención. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 54 (3), 485-498.

Cassaretto, M. (2010). Active coping strategies and adjustment to university life: The mediating role of social support. *International Journal of Psychology*, 45 (6), 483-491.



- Chau, T., & Vilela, E. (2017). Academic difficulty and mental health: A study among undergraduate students. *Journal of American College Health*, 65 (1), 37-42.
- Cadenas Bogantes, D., & Castro Miranda, J. C. (2021). Analysis Of the Effectiveness of The Action Oriented Approach in The New English Program Proposed by The Ministry of Public Education in The Year 2018. *Sapiencia Revista Científica Y Académica* , 1(1), 45-60. Recuperado a partir de <https://revistasapiencia.org/index.php/Sapiencia/article/view/13>
- Gallagher, R. (2014). Mental health needs among college students steadily increasing. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2014/09/cover-mental-health> (<https://www.apa.org/monitor/2014/09/cover-mental-health>)
- García Pérez , M., & Rodríguez López, C. (2022). Factores Asociados a la Obesidad y su Impacto en la Salud: un Estudio de Factores Dietéticos, de Actividad Física y Sociodemográficos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 3(2), 01-15. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v3i2.31>
- Healthy Minds. (2020). The impact of mental health on student success. Retrieved from <https://healthymindsnetwork.org/research/impact-of-mental-health-on-student-success/> (<https://healthymindsnetwork.org/research/impact-of-mental-health-on-student-success/>)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Editorial Martínez Roca.
- Lester, D. (2014). Suicidal behavior among college students. *Journal of Youth and Adolescence*, 43 (2), 303-312.
- Lipson, S. K., et al. (2015). Mental health among college students: Prevalence and correlates. *Journal of American College Health*, 63 (3), 123-132.
- Micin, J., & Bagladi, D. (2011). Prevalence of mental disorders among university students. *Journal of Mental Health*, 20(4), 456-461.



- Morales, F. (1999). Introducción a la psicología de la salud. McGraw-Hill.
- Machuca-Sepúlveda, J., López M., M., & Vargas L., E. (2021). Equilibrio ambiental precario en humedales áridos de altura en Chile. *Emergentes - Revista Científica*, 1(1), 33-57.
Recuperado a partir de <https://revistaemergentes.org/index.php/cts/article/view/3>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecimiento de nuestras respuestas.
Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>)
- Pintos, M. M. (2022). La responsabilidad social de los abogados. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 2(2), 92–114. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v2i2.23>
- Restrepo, A., & Jaramillo, A. (2012). Salud mental: Una mirada desde la psicología cognitiva. **Revista Latinoamericana de Psicología*, 44*(2), 281-293.
- Salesforce.org. (2020). Student and staff well-being survey. Retrieved from <https://www.salesforce.org/insights/student-wellbeing-research/> (<https://www.salesforce.org/insights/student-wellbeing-research/>)
- Sandoval, J. M., & Richard, M. P. (2005). Economic status and mental health: A study among families with low income. *Journal of Economic Psychology*, 26 (3), 409-425.
- Sepúlveda, G., et al. (2012). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21 (2), 161-170.
- Sindeev, A., et al. (2024). The transition to university: Challenges and opportunities. *Journal of Higher Education*, 36 (2), 145-160.
- Sinha, R., & Jastreboff, A. M. (2013). Stress as a common risk factor for obesity and addiction. *Biological Psychiatry*, 73 (9), 827-835.
- Souza, J. C., & Cruz, R. M. (2010). Salud mental y bienestar psicológico: Una aproximación conceptual. *Revista de Investigación Psicológica*, 13 (1), 57-74.



Valerio, M., Jim, A., et al. (2016). Quality of sleep and academic performance in university students. *Journal of Advanced Academic Research*, 6 (2), 45-53.

