

Artículo de Investigación

Revisión sistemática de las problemáticas de salud mental en estudiantes universitarios (2020-2024) y el análisis de las metodologías utilizadas

Systematic review of mental health issues in university students (2020-2024) and analysis of the methodologies used

Daniel Serey Araneda¹: Universidad San Sebastián, Chile.

daniel.serey@uss.cl

Lorena Vásquez Valenzuela: Universidad Mayor, Chile.

lorena.vasquez@umayor.cl

Fecha de Recepción: 21/09/2025

Fecha de Aceptación: 22/10/2025

Fecha de Publicación: 27/10/2025

Cómo citar el artículo

Serey Araneda, D. y Vásquez Valenzuela, L. (2026). Revisión sistemática de las problemáticas de salud mental en estudiantes universitarios (2020-2024) y el análisis de las metodologías utilizadas [Systematic review of mental health issues in university students (2020-2024) and analysis of the methodologies used]. *European Public & Social Innovation Review*, 11, 01-22. <https://doi.org/10.31637/epsir-2026-2020>

Resumen

Introducción: La salud mental es fundamental en la formación de futuros profesionales, debido a que está conectada con las habilidades emocionales y prepara a los estudiantes para enfrentar un mundo cambiante. Este estudio busca realizar una revisión sistemática de las problemáticas de salud mental que afectan a estudiantes universitarios entre 2020 y 2024, analizando las metodologías empleadas en los estudios. **Método:** Se utilizó el modelo PRISMA y se consultaron bases de datos como Web of Science y Scopus, aplicando criterios de inclusión y exclusión específicos. **Resultados:** Los resultados indican que una representación adecuada en las muestras es crucial para la validez de los hallazgos, y que la falta de criterios claros limita la generalización. Los estudios más efectivos reflejan la diversidad de experiencias de

¹ Autor Correspondiente: Daniel Serey Araneda. Universidad San Sebastián (Chile).

los estudiantes. Además, se identifican desafíos complejos como el aislamiento social y las presiones emocionales, exacerbados por la pandemia de COVID-19. Aunque se observa diversidad metodológica, hay limitaciones en la representatividad de las muestras y un predominio de estudios transversales. **Conclusiones:** La validez de la investigación educativa se basa en cuán representativas son las muestras y en la claridad de su selección. Si bien la diversidad en los métodos de investigación enriquece el conocimiento, el uso predominante de estudios transversales puede restringir la capacidad de generalizar los hallazgos.

Palabras clave: Salud Mental; Estudiantes; Educación Superior; Revisión Sistemática.

Abstract

Introduction: Mental health is essential in the training of future professionals; due to the fact it is closely linked to emotional skills by which students must be prepared to face a rapidly changing world. This study aims to conduct a systematic review of mental health issues affecting undergraduates between 2020 and 2024. Analyzing the methodologies used in the selected studies. **Method:** The PRISMA model was employed, and databases such as Web of Science and Scopus were consulted, applying specific inclusion and exclusion criteria. **Results:** The findings indicate that an adequate representation in the samples is of crucial importance for the validity of the results. Therefore, the lack of clear criteria restricts the generalizability of the findings. The more effective studies reflect the diversity of the student's experiences. Additionally, it is important to highlight that complex challenges such as social isolation and emotional pressures—exacerbated by the COVID-19 pandemic—were identified. Although methodological diversity was observed, there are limitations in sample representativeness and a predominance of cross-sectional studies was noted. **Conclusions:** The validity of educational research is based on how representative the samples are, and the transparency of their selection. While diversity in the research methods enriches the investigation field, the predominance of cross-sectional studies may restrict the ability to generalize the findings. Furthermore, challenges such as social isolation and emotional stress claim for inclusive approaches that consider student's diversity, especially considering the aftermath of the pandemic that mankind had to live.

Keywords: Mental Health; Students; Higher Education; Systematic Review.

1. Introducción

La salud mental de los jóvenes está recibiendo una atención creciente debido a su relevancia y la preocupación que genera. En el entorno universitario, es común que los estudiantes enfrenten diversas condiciones socioambientales que afectan negativamente su desarrollo académico debido a su bienestar psicológico (Regalado *et al.*, 2023). El aumento de la población estudiantil ha llevado a un incremento paralelo en la incidencia de trastornos de salud mental entre estos estudiantes (Antúnez, 2013).

La salud es un concepto integral que incluye dimensiones física, mental y social, considerando al ser humano desde una perspectiva bio-psico-social (González *et al.*, 2023). El bienestar psicológico se percibe como un factor protector que facilita la autorrealización y el desarrollo del máximo potencial humano. En este sentido, el autoconcepto juega un papel crucial en el desarrollo de la personalidad, ya que influye en la manera en que una persona se percibe a sí misma y en sus interacciones con los demás (Chaves-Montero y Blanco-Miguel, 2025; Galán-Arroyo *et al.*, 2024).

El inicio de los estudios universitarios es un momento social significativo, durante el cual los estudiantes pueden experimentar importantes cambios, como la separación de su familia, la formación de nuevas relaciones sociales y la vivencia de nuevas experiencias. Estos cambios están impactando de manera clara la vida en el ámbito universitario (Saavedra *et al.*, 2013). Además, esta etapa a menudo conlleva una mayor independencia económica, participación en prácticas profesionales y la oportunidad de realizar intercambios universitarios (García-Cabeza y García-Serna, 2024; Lourdes *et al.*, 2024).

La salud mental es un objetivo de suma relevancia en la educación superior (Flores *et al.*, 2016). Este enfoque se basa en la necesidad de comprender la percepción individual del bienestar psicológico y la preparación para el ejercicio profesional (Pérez *et al.*, 2024). Prieto y González (2022) destacan la importancia de aspectos como la satisfacción con la vida y el desarrollo de habilidades emocionales para promover una salud mental robusta.

El proyecto WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) reveló que la prevalencia anual de problemas de salud mental en estudiantes de educación superior fue del 31%. Entre estos problemas, los trastornos depresivos (18,5%) y la ansiedad generalizada (16,7%) fueron los más frecuentes (Auerbach *et al.*, 2018). Otra investigación encontró una prevalencia combinada de depresión del 37,9% (IC del 95%: 30,7-45,4%) y una prevalencia combinada de ansiedad del 33,7% (IC del 95%: 26,8-41,1%) en estos estudiantes (Toia *et al.*, 2024). Los hallazgos también indicaron que los estudiantes con sintomatología depresiva tienen una menor disposición a buscar ayuda, lo cual es preocupante, ya que reduce las probabilidades de recibir apoyo social.

Este aspecto es crucial, dado que las fuentes de apoyo informal son facilitadoras importantes en la búsqueda de ayuda formal (Salinas-Oñate *et al.*, 2023). En este contexto, para brindar un apoyo más efectivo a los estudiantes universitarios en su salud mental, es esencial identificar y examinar publicaciones sobre temas relacionados, como salud mental y estudiantes de educación superior (Martínez-Líbano, 2020).

La CEPAL (2020) subraya la necesidad de que los futuros profesionales desarrollen una amplia gama de habilidades y competencias para enfrentar los desafíos dinámicos del entorno educacional. Palacios y López (2024) destacan la importancia de fomentar la resiliencia y la adaptabilidad en los estudiantes universitarios para promover un aprendizaje continuo y una mayor capacidad para enfrentar desafíos, subrayando también la influencia crucial de las habilidades interpersonales en el contexto educativo.

El uso de métodos sistemáticos para revisar la literatura existente, como el método Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA), ha permitido a los investigadores sintetizar rigurosamente la información obtenida de diferentes bases de datos en función de los objetivos de investigación (Moher *et al.*, 2009; Page *et al.*, 2021). En este contexto, buscadores académicos como Web of Science (WoS) y Scopus se destacan por garantizar la calidad en los artículos revisados por pares, ofreciendo una base sólida para realizar revisiones sistemáticas (Falagas *et al.*, 2008; Mongeon y Paul-Hus, 2016).

2. Objetivo

El objetivo de esta revisión es identificar tendencias, desafíos y oportunidades para mejorar la relación entre la salud mental y la formación de profesionales.

3. Metodología

Se realizó una revisión sistemática siguiendo el modelo PRISMA (Page *et al.*, 2021), estructurando el proceso en diversas fases: selección de bases de datos, formulación y combinación de descriptores en la ecuación de búsqueda, definición de los criterios de inclusión y exclusión, y finalmente, análisis de la información recopilada. La búsqueda se realizó en las bases de datos Web of Science y Scopus, incluyendo publicaciones en inglés desde 2020 hasta 2024.

Los motivos para establecer como únicos buscadores académicos a Web of Science (WoS) y Scopus se debe a que estas bases de datos se destacan por su garantía de calidad de los artículos revisados por pares, ofreciendo un marco sólido para llevar a cabo revisiones sistemáticas (Falagas *et al.*, 2008; Mongeon y Paul-Hus, 2016). Se espera que los hallazgos contribuyan al diseño de protocolos de convivencia que promuevan un entorno universitario más inclusivo y saludable (García-Moya *et al.*, 2019; Zych *et al.*, 2019; Rodríguez-Hidalgo *et al.*, 2014). Para garantizar una perspectiva actualizada, se incluyeron artículos publicados entre enero de 2020 y julio de 2024 (López-Gil *et al.*, 2020).

3.1. Criterios de inclusión

Los estudios analizados debían cumplir con los siguientes criterios de inclusión: artículos publicados entre 2020 y 2024, investigaciones enfocadas en estudiantes universitarios y relacionadas con la salud mental, estudios empíricos (cuantitativos, cualitativos o mixtos) y artículos con acceso completo. Además, los estudios debían estar indexados en las bases de datos Web of Science y Scopus, estar disponibles en texto completo, y estar escritos en inglés o español. Por otro lado, se excluyeron aquellos trabajos que no cumplieran con los criterios establecidos, tales como artículos publicados fuera del período 2020-2024, investigaciones centradas en niveles educativos diferentes al universitario, estudios que no abordaban específicamente la salud mental, publicaciones de tipo comentarios, editoriales o cartas al editor, artículos en idiomas distintos al inglés o español, y aquellos con acceso restringido (solo resúmenes o títulos). Finalmente, la selección de artículos fue revisada por tres evaluadores, asegurando el cumplimiento de los criterios PRISMA.

3.2. Descriptores utilizados

Para seleccionar las palabras clave de la revisión, sinónimos y conceptos relacionados, se utilizó el thesaurus DeCS (descriptores en ciencias de la salud). De este modo, los descriptores básicos de búsqueda fueron:

- 1) Mental Meath (Salud Mental),
- 2) Students (Estudiantes),
- 3) Higher Education (Educación Superior),
- 4) Methodologies (Estrategias Metodológicas),
- 5) Mental Disorders (Problemas de Salud Mental),
- 6) Systematic Review (Revisión Sistemática).

Para Scopus, que permite búsquedas por título y resumen (Tabla 1)

Tabla 1.

Búsquedas por título y resumen Scopus

Nº	Ecuación Scopus
Ecuación 1	(TITLE-ABS ("Mental Health" OR "Mental Disorder*" OR "Psychological Health" OR "Psychiatric Health").
Ecuación 2	TITLE-ABS ("Higher Education" OR "Post-secondary Education" OR "University" OR "Tertiary Education").
Ecuación 3	TITLE-ABS ("Methodolog*" OR "Teaching Strateg*" OR "Research Method*" OR "Educational Methodolog*")
Ecuación 4	TITLE-ABS ("Systematic Review" OR "Meta-Analysis").

Fuente: Elaboración propia.

Para Web of Science, se utilizó el campo "Topic" (TS=) que abarca el título, el resumen y las palabras clave del artículo (Tabla 2)

Tabla 2

Búsquedas por título y resumen WoS

Nº	Ecuación WoS
Ecuación 1	TS= ("Mental Health" OR "Mental Disorder*" OR "Psychiatric Disorder*" OR "Psychological Disorder*").
Ecuación 2	TS= ("Student*" OR "Undergraduate*" OR "Graduate*" OR "Higher Education Student*" OR "College Student*").
Ecuación 3	TS= ("Higher Education" OR "University" OR "Postsecondary Education" OR "Tertiary Education").
Ecuación 4	TS= ("Methodolog*" OR "Research Method*" OR "Teaching Methodolog*" OR "Educational Strateg*").
Ecuación 5	TS= ("Systematic Review" OR "Meta-analysis" OR "Review of Literature").

Fuente: Elaboración propia.

3.3. Estrategia de búsqueda

Se emplearon operadores booleanos (AND y OR) y truncamiento (*) para localizar términos derivados de las raíces. Dado que los motores de búsqueda funcionan de manera diferente. TITLE-ABS permite buscar términos específicos en el título y resumen de los documentos, lo que puede proporcionar resultados más precisos y relevantes. se diseñaron estrategias específicas para cada uno (Deroncele-Acosta, Aet al., 2024).

3.4. Extracción de datos

La extracción de datos se comenzó con la aplicación de las ecuaciones de búsqueda presentadas en el párrafo anterior para Scopus y WoS. Para después, dos investigadores evaluaron de manera independiente el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión mediante una primera lectura de los títulos y resúmenes de los artículos encontrados. Posteriormente, se realizó una reunión conjunta para discutir los resultados de la selección.

En caso de los desacuerdos, se revisaron nuevamente título y resumen del artículo en cuestión, y en los que aún faltaba información o no se llegó a un consenso, se realizó la lectura completa del artículo.

3.5. Evaluación de la calidad

Para evaluar los criterios de calidad de los estudios seleccionados, se siguieron los requisitos establecidos por Lander *et al.* (2016), basados en los “Consolidated Standards of Reporting Trials” (CONSORT), así como las recomendaciones del modelo PRISMA.

Se analizaron aspectos clave como la aleatorización de las muestras y la asignación a grupos de estudio, el diseño del estudio, el uso de instrumentos validados, la aplicación de análisis ciego, la inclusión y exclusión de participantes en el análisis, la consideración de covariables, el cálculo de potencia estadística, la presentación de resultados y los aspectos éticos. Estos criterios fueron fundamentales para garantizar la validez y la calidad de los estudios en la revisión sistemática, orientada a indagar las diversas problemáticas de salud mental en estudiantes universitarios y las perspectivas metodológicas utilizadas para abordarlas.

3.6. Factores analizados

Para el análisis de los artículos, se recopiló información detallada sobre varios factores clave. En primer lugar, se examinó el diseño del estudio, identificando el tipo de diseño utilizado (cuantitativo, cualitativo, mixto) y la categoría específica (experimental, cuasi-experimental, estudio de caso, etc.). También se revisaron las metodologías de investigación aplicadas, incluyendo los métodos y técnicas utilizados (encuestas, entrevistas, grupos focales, observación, etc.), así como los instrumentos de medición empleados para evaluar la salud mental, considerando sus características como validez y confiabilidad.

Respecto a la muestra en los diferentes estudios revisados no resultó relevante tener criterios de exclusión más que ser estudiantes universitarios para el análisis, debido a que se priorizó la exploración de la temática principal, otros aspectos secundarios no considerados como sexo, años de estudio, etc, podrían limitar las conclusiones. En cuanto al contexto del estudio, se registró la ubicación geográfica de la investigación (país o región) y que el tipo de institución fuera de educación superior donde se haya realizado el estudio, especificando el título y los autores, resultados principales, conceptualizaciones, recomendaciones y limitaciones.

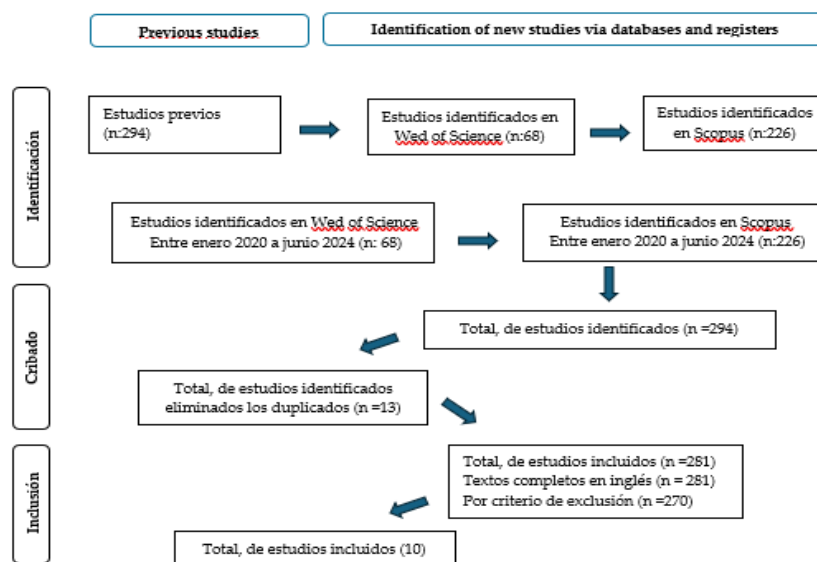
Se evaluaron las problemáticas de salud mental abordadas en los estudios, identificando los tipos de problemas (estrés, ansiedad, depresión, agotamiento, etc.) y analizando la prevalencia y magnitud de estos problemas reportados. Para entender las perspectivas metodológicas, se describieron los enfoques utilizados para abordar las problemáticas. El análisis también incluyó una revisión de los resultados e impacto, observando la efectividad de las intervenciones y los cambios en la salud mental de los estudiantes, así como el impacto en el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Se consideraron los aspectos éticos y de implementación, detallando las consideraciones éticas seguidas para proteger a los participantes y las estrategias de fidelización y aplicación utilizadas para asegurar la implementación efectiva de las intervenciones. Finalmente, se examinó la información sobre los marcos teóricos y conceptuales, incluyendo las teorías de referencia y los conceptos clave utilizados para describir las problemáticas de salud mental. También se revisaron las limitaciones del estudio, identificando restricciones y su impacto en los resultados, así como las recomendaciones para futuras investigaciones, ofreciendo sugerencias para mejorar la investigación en el campo.

Se encontraron 13 artículos duplicados en la base de datos de Scopus, lo que subraya la necesidad de llevar a cabo un proceso de depuración exhaustivo para asegurar la calidad y originalidad de la revisión. En la Tabla 3, se muestra una lista de estos artículos duplicados, lo que facilita una mejor comprensión del nivel de redundancia en la búsqueda de fuentes.

Figura 1.

Diagrama de flujo PRISMA



Fuente: creación siguiendo las recomendaciones de Pawson (2002).

Se encontraron 13 artículos duplicados en la base de datos de Scopus, lo que subraya la necesidad de llevar a cabo un proceso de depuración exhaustivo para asegurar la calidad y originalidad de la revisión. En la Tabla 3, se muestra una lista de estos artículos duplicados, lo que facilita una mejor comprensión del nivel de redundancia en la búsqueda de fuentes.

Tabla 3.

Artículos duplicados en la base de datos Scopus

Autor/a(s)	Título del Artículo	Referencia electrónica
Goh, YS; Owyong, JQY; Seetoh, YTM; Hu, YN; Chng, ML; Li, ZQ	Exploring pedagogies used in undergraduate mental health nursing curriculum: An Integrative Literature Review	http://dx.doi.org/10.1111/inm.12816
West, EM; Moate, R; Baltrinic, ER; Fye, HJ	Counselor Educators' Perspectives on Helpful Learning for Clinical Mental Health Counseling Students	http://dx.doi.org/10.1002/ceas.12214
Mckenzie-Brook, S; Teeters, LP; Shedro, M; Alvarez, A; Schultz, K; Gleason, E; Zigarelli, JC; Trejo, B	Critical pedagogy and open dialogue - their parallels and importance for social work practice	https://acortar.link/ZWt66K
	Circles de confianza: using multimodal testimonios to build culturally sustaining schools	https://acortar.link/G2OKX0
Morley, C; Stenhouse, K	Educating for critical social work practice in mental health	https://acortar.link/jmOhhB
Yearwood, E; Riley, JB	Curriculum infusion to promote nursing student well-being	https://acortar.link/UMZMZs

Jack, D; Gerolamo, AM; Frederick, D; Szajna, A; Muccitelli, J	Using a Trained Actor to Model Mental Health Nursing Care	https://acortar.link/Qbin7O
Elliott, A; Koltz, R; Murray, K; Downey, J Wielewska, MK; Godzwon, JM; Gargul, K; Nawrocka, E; Konopka, K; Sobczak, K; Rudnik, A; Zdun-Ryzewska, A	Preparing for place: A case study of rural counselor training	http://dx.doi.org/10.1002/ceas.12307
	Comparing Students of Medical and Social Sciences in Terms of Self-Assessment of Perceived Stress, Quality of Life, and Personal Characteristics	https://acortar.link/OoCpK9
	The challenges and experiences of academics supporting psychological capital among students at the emergence of COVID-19: A qualitative investigation of award-winning educators at a British university	http://dx.doi.org/10.1111/bjep.12565
Morris, R; Hoelterhoff, M; Argyros, G Wilkinson, S; Harvey, WJ; Bloom, GA; Joobar, R; Grizenko, N	Student teacher experiences in a service-learning project for children with attention-deficit hyperactivity disorder	https://acortar.link/7ycTd4
	Construction and Analysis of Emotion Recognition and Psychotherapy System of College Students under Convolutional Neural Network and Interactive Technology	https://acortar.link/NNpDRT
Chen, MW; Liang, XJ; Xu, Y		
McGladrey, M; Oliff, M; Draper, E	Re-envisioning media literacy education as feminist arts-activism	https://acortar.link/hu07Fp

Fuente: Elaboración propia.

Después de aplicar los criterios de selección, se seleccionaron 10 artículos para su análisis, garantizando así la relevancia y calidad de las fuentes que se incluyen en el estudio.

Siguiendo las recomendaciones de Pawson (2002), sobre la importancia de decidir qué información registrar de los estudios, el equipo de investigación optó por establecer una matriz de cribado en línea para extraer los hallazgos más relevantes de cada estudio. Además, utilizando la caracterización de los subcriterios generales de los estudios, para realizar el analítico compartido (Arksey y O'Malley, 2005). Desarrollar una matriz de cribado en línea no es solo una herramienta técnica, sino una estrategia esencial para analizar de forma crítica y profunda los estudios científicos. Esta matriz permite organizar, comparar y extraer los hallazgos más relevantes, guiando la revisión a través de criterios como el título del artículo, contexto geográfico y cultural, fecha de realización y publicación, y la representatividad de la muestra.

Además, considera aspectos clave como el marco teórico, el rigor metodológico, los resultados y su impacto educativo, y el cumplimiento ético. Al integrar estos elementos, se mejora la comprensión del fenómeno estudiado, se asegura la calidad del análisis y se fundamentan decisiones más informadas. En el contexto de la salud mental universitaria, esta herramienta no es un complemento opcional, sino una base necesaria para avanzar con rigurosidad y sentido crítico.

Después del proceso de selección, se identificaron 10 artículos que cumplen con los criterios establecidos para su análisis. Estos estudios representan una muestra relevante y pertinente para la investigación, permitiendo una exploración detallada del tema. La Tabla 4 presenta la lista de los artículos seleccionados.

Tabla 4.
Artículos seleccionados para su análisis

Nº	Autor/es	Año public.	Título	Revista electrónica
1	Eugenio Merellano Navarro, Natalia Bustamante Ara, Javier Russell Guzmán, Roberto Lagos Hernández, Natasha Uribe, Andrés Godoy Cumillaf	2022	Association between Sleep Quality and Physical Activity in Physical Education Students in Chile in the Pandemic Context: A Cross-Sectional Study	HEALTHCARE
2	Jesús Fernández Gavira, Santiago Castro Donado, Daniel Medina Rebollo; M. Rocío Bohórquez	2021	Competencies as a Teaching Innovation for Higher Education Students of Physical Education	SUSTAINABILITY
3	Joca Zurc	2024	Changed lifestyles during the COVID-19 pandemic: the need for health education in the curriculum of pedagogical students	COGENT EDUCATION
4	Wulf Andersen, Trine Østergaard; Larsen, Lene	2020	Problems and shame in neoliberal higher education	JOURNAL OF PSYCHOSOCIAL STUDIES
5	Paul Galbally y Fevronia Christodoulidi	2020	Pedagogies and the impact on student progression and retention: the case of counselling training within a university setting	TAYLOR & FRANCIS
6	Adam P. Johnson y Rebecca J. Lester		Mental health in academia: Hacks for cultivating and sustaining wellbeing	AMERICAN JOURNAL OF HUMAN BIOLOGY
7	Vinh Long Tran Chi y Thuyen Thi Nhu Dang	2021	Mental Well-Being of Students of Pedagogy at Ho Chi Minh City: A Cross-Sectional Study	JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH
8	Helen Payne	2022	Teaching Staff and Student Perceptions of Staff Support for Student Mental Health: A University Case Study	EDUCATION SCIENCES
9	Cher Hill, Paula Rosehart, Janice St. Helene y Sarine Sadhr; País: Canadá	2020	What kind of educator does the world need today? Reimagining teacher education in post-pandemic Canadá	TAYLOR & FRANCIS
10	Marián Merica, Bróbert Osad'an, Lilla Koreňová, Ľán Guncága	2019	Approaches and relationship to health and healthy lifestyle of university female students	JOURNAL OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH

Fuente: Elaboración propia.

4. Resultados

En los siguientes apartados se presentan los resultados principales de los 13 criterios analizados en los 11 estudios seleccionados se permitió identificar los análisis predominantes para cada categoría (ver tabla 5: Síntesis de información extraída de textos seleccionados (parte A y B).

4.1. Título del Artículo

El análisis de los títulos de los artículos seleccionados revela una variedad de enfoques sobre las problemáticas de salud mental que afectan a los estudiantes universitarios durante el período 2020-2024. En general, la mayoría de los títulos cumplen con el criterio de claridad y precisión, proporcionando una idea clara del tema central de la investigación.

Sin embargo, algunos títulos podrían beneficiarse de una mayor especificidad para evitar ambigüedades y mejorar la comprensión inmediata del lector.

La relevancia temática es un fuerte punto en todos los títulos, ya que abordan problemáticas actuales que afectan el bienestar de los estudiantes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y sus efectos en la educación. Desde la calidad del sueño hasta el desarrollo de competencias emocionales, cada artículo toca aspectos que son cruciales para entender y mejorar la salud mental en la educación superior. En el contexto de la revisión sistemática propuesta, estos artículos ofrecen una perspectiva valiosa sobre cómo las diferentes problemáticas de salud mental han sido abordadas desde múltiples ángulos, incluidos los enfoques metodológicos utilizados en cada estudio. Esto permitirá no solo identificar las áreas de preocupación, sino también las estrategias implementadas para mitigarlas, contribuyendo así a un entendimiento más amplio de la salud mental en la educación superior durante tiempos de crisis.

4.2. País donde se realizó el estudio

El análisis de los países donde se realizaron los estudios de salud mental en estudiantes universitarios revela la importancia del contexto sociocultural, económico y político en la interpretación de los resultados. Cada país presenta un entorno único que no solo influye en la población estudiada, sino que también contextualiza los hallazgos en términos de relevancia y aplicabilidad.

La diversidad de contextos, desde las desigualdades socioeconómicas en Chile y España hasta el enfoque en la inclusión en Canadá y Dinamarca, proporciona un panorama amplio de las problemáticas de salud mental que enfrentan los estudiantes. La influencia de factores culturales, como los estigmas asociados a la salud mental y la presión académica, se manifiesta en todos los contextos, destacando la necesidad de enfoques adaptativos que consideren las particularidades locales. Además, los estudios reflejan una variedad de metodologías que abordan la salud mental, desde enfoques cuantitativos hasta cualitativos, permitiendo una comprensión más completa de los desafíos enfrentados por los estudiantes. Esta revisión sistemática no solo proporciona un análisis de las problemáticas de salud mental, sino que también enfatiza la importancia de adaptar las intervenciones y políticas de salud mental a los contextos específicos de cada país. En última instancia, se hace evidente que un enfoque contextualizado es fundamental para abordar eficazmente las necesidades de los estudiantes universitarios en el período 2020-2024.

4.3. Año en que se realizó el estudio

El análisis del año en que se realizaron los estudios sobre salud mental en estudiantes universitarios pone de relieve la importancia actual de los datos y la duración de los mismos en la interpretación de los hallazgos. En un contexto donde la salud mental ha cobrado relevancia significativa, especialmente en el período de 2020 a 2024, la recopilación de datos recientes se vuelve esencial para comprender las condiciones actuales de la población estudiada.

Los estudios que se llevaron a cabo durante este período no solo reflejan las consecuencias inmediatas de la pandemia, sino que también permiten la identificación de tendencias emergentes en la salud mental de los estudiantes. Por ejemplo, los estudios que abarcan el impacto del aislamiento social y las nuevas modalidades de enseñanza en la salud mental han proporcionado información valiosa sobre el bienestar emocional y el estrés académico. Sin embargo, es igualmente importante considerar la duración de los estudios.

Los estudios longitudinales que capturan cambios a lo largo del tiempo son fundamentales para entender la evolución de las problemáticas de salud mental, mientras que los estudios transversales, aunque útiles, pueden tener limitaciones significativas al no poder proporcionar una visión dinámica de la situación. En la revisión sistemática de las problemáticas de salud mental que afectan a los estudiantes universitarios entre 2020 y 2024 debe priorizar estudios recientes y de mayor duración para ofrecer una comprensión precisa y contextualizada de las necesidades de los estudiantes.

Esto permitirá no solo identificar las problemáticas existentes, sino también formular intervenciones adecuadas que respondan a los desafíos contemporáneos en salud mental en el ámbito educativo.

4.4. Año en que fue publicado

El análisis de los años de publicación de los estudios sobre salud mental en estudiantes universitarios entre 2020 y 2024 es fundamental para evaluar la relevancia y pertinencia de las conclusiones extraídas. En un contexto de rápida evolución como el de la salud mental, los estudios recientes tienen un peso significativo, ya que reflejan las condiciones actuales y los desafíos que enfrentan los estudiantes en el entorno educativo.

La mayoría de los artículos analizados, publicados en 2020, 2021, 2022, 2023 y 2024, destacan la importancia de mantenerse al día con los desarrollos recientes en el campo de la salud mental. Los estudios más actuales no solo aportan datos frescos sobre la situación de los estudiantes, sino que también abordan el impacto continuo de la pandemia, que ha transformado radicalmente las dinámicas de aprendizaje y socialización en la educación superior. Además, la duración de los estudios es un elemento crítico que se debe considerar.

Los estudios que abarcan más de un año o que son longitudinales pueden proporcionar una visión más completa y matizada de las tendencias en salud mental. Estos estudios permiten identificar patrones, cambios y la efectividad de las intervenciones en el tiempo, lo cual es esencial para el desarrollo de políticas educativas que respondan adecuadamente a las necesidades de los estudiantes.

4.5. Población y Muestra

Crear una matriz de cribado en línea no es solo llenar una tabla, es una forma clave de leer y entender bien los estudios científicos. Esta herramienta ayuda a ordenar la información, comparar investigaciones y destacar lo más importante de cada una. Para eso, se fija en detalles como el título del artículo, el país donde se hizo el estudio, cuándo se hizo y publicó, y si la muestra representa bien a la población estudiada. También se revisa si la metodología es sólida, si los resultados están claros, si tienen impacto en la educación y si el estudio respetó las normas éticas. Todo esto permite analizar con más profundidad y tomar decisiones mejor fundamentadas. En temas de salud mental en estudiantes universitarios, contar con una matriz así no es un lujo: es una necesidad para hacer un trabajo serio y con sentido crítico.

4.6. Contexto del Estudio

Al revisar los estudios sobre salud mental en estudiantes universitarios, queda claro que no todos definen bien a quién están estudiando ni cómo eligen a las personas que participan. Los trabajos que sí lo hacen, usando criterios claros y muestras representativas, ofrecen resultados más confiables y útiles. En cambio, cuando esto no se cuida, los hallazgos pierden fuerza y no se pueden aplicar fácilmente a otros contextos.

Esta revisión muestra que, para entender mejor la salud mental de los estudiantes y diseñar buenas políticas o apoyos, es clave definir bien la población y asegurar que la muestra refleje realmente a ese grupo. Los próximos estudios deberían poner especial atención en eso si quieren aportar algo significativo.

4.7. Problemáticas de Salud Mental

Los estudios sobre salud mental en estudiantes universitarios muestran que el contexto en que viven y estudian es clave para entender sus problemas emocionales. Factores como la presión académica, el entorno social y las condiciones de cada universidad influyen de manera distinta en su bienestar. Aunque hay investigaciones en muchos lugares del mundo, eso también hace difícil aplicar los resultados de forma general, porque cada realidad es diferente.

Muchos estudios coinciden en que es necesario repensar la educación, sobre todo después de la pandemia, incorporando habilidades emocionales y adaptando los planes de estudio. Pero a veces falta información concreta sobre el contexto en el que se hizo la investigación, lo que impide ver claramente cómo influye ese entorno en la salud mental.

4.8. Perspectivas Metodológicas

La revisión de las metodologías utilizadas en los estudios sobre la salud mental de los estudiantes universitarios durante el período 2020-2024 revela una diversidad de enfoques, cada uno con sus justificaciones específicas en relación con los objetivos de investigación. El uso de enfoques cualitativos y cuantitativos, así como métodos mixtos, demuestra la complejidad de las problemáticas abordadas y la necesidad de aplicar rigurosamente los métodos de recolección y análisis de datos. Esta evaluación crítica es fundamental para asegurar que las investigaciones no solo contribuyan al conocimiento académico, sino que también tengan un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes.

4.9. Resultados e Impacto

El análisis de los resultados e impacto de las investigaciones sobre la salud mental de estudiantes universitarios revela un panorama complejo, donde las metodologías utilizadas juegan un papel crucial en la comprensión y abordaje de estas problemáticas. La presentación clara de los resultados permite identificar áreas clave de intervención y mejora en las prácticas educativas. Es fundamental que las instituciones adopten enfoques que integren la educación para la salud en sus currículos, fomenten hábitos saludables y promuevan un entorno de apoyo, lo que a su vez contribuirá al bienestar general de los estudiantes. Este análisis crítico subraya la importancia de continuar investigando y actuando en este campo, especialmente en el contexto post-pandémico, donde la salud mental de los estudiantes requiere atención urgente y especializada.

4.10. Aspectos Éticos y de Implementación

El análisis de los aspectos éticos y de implementación en los estudios sobre salud mental de estudiantes universitarios revela un compromiso generalizado con la ética en la investigación. Sin embargo, es esencial que los investigadores sigan promoviendo prácticas éticas robustas, cumpliendo con los requisitos de consentimiento informado y protección de la privacidad, y asegurando que todas las investigaciones estén alineadas con las normativas vigentes. La continua atención a estos aspectos no solo garantiza la integridad de la investigación, sino que también contribuye al bienestar de los participantes, lo que es particularmente relevante en el contexto de la salud mental, donde la sensibilidad y el respeto son fundamentales.

Este enfoque ético es crucial para abordar las problemáticas en salud mental de manera efectiva y responsable, especialmente en un entorno académico donde la confianza y la colaboración son esenciales para el éxito de las investigaciones.

4.11. Marcos Teóricos y Conceptuales

La revisión de los marcos teóricos y conceptuales en investigaciones sobre salud mental en estudiantes universitarios revela la importancia de utilizar enfoques pertinentes y actualizados. Estos marcos no solo guían la investigación, sino que también proporcionan una base para comprender las complejas interacciones entre la educación, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes. La aplicación de estos marcos teóricos, junto con una diversidad de métodos de investigación, puede contribuir significativamente a abordar las problemáticas de salud mental de manera integral, ayudando a cultivar un entorno educativo más saludable y resiliente.

4.12. Limitaciones y Recomendaciones

La revisión de las limitaciones y recomendaciones en las investigaciones sobre salud mental de estudiantes universitarios entre 2020 y 2024 subraya la necesidad de un enfoque crítico y reflexivo en la investigación. La identificación transparente de las limitaciones metodológicas no solo enriquece el proceso de investigación, sino que también orienta a futuros estudios hacia áreas que requieren atención y desarrollo. Al abordar las recomendaciones propuestas, se puede avanzar en la comprensión y atención de la salud mental en el contexto universitario, contribuyendo a crear un entorno educativo más saludable y comprensivo.

Tabla 5^a.

Síntesis de información extraída de textos seleccionados (parte A)

Título de Artículo	Autor/es; País	Año	Población y Muestra	Problemáticas de Salud Mental
Association between Sleep Quality and Physical Activity in Physical Education Students in Chile in the Pandemic Context: A Cross-Sectional Study	Eugenio Merellano Navarro, Natalia Bustamante Ara, Javier Russell Guzmán, Roberto Lagos Hernández, Natasha Uribe, Andrés Godoy Cumillaf; País: Chile	Estudio: 2020; Publicación: 2022	280 Estudiantes de Pedagogía en Educación Física en una Universidad Chilena	Calidad del Sueño; Nivel de Actividad Física; Ansiedad y Estrés
Development of Emotional Competencies as a Teaching Innovation for Higher Education Students of Physical Education	Jesús Fernández Gavira, Santiago Castro Donado, Daniel Medina Rebollo; M. Rocío Bohórquez; País: España	Estudio: 2020; Publicación: 2021	Muestreo de casos inusuales: 18 Estudios entre los años 2000; 2010 y 2021 que aborden competencias emocionales de estudiantes en educación superior en Scopus, Google Scholar; Isi Web of Knowledge	El analfabetismo emocional tiene efectos negativos en los estudiantes de educación superior y en la sociedad
Changed lifestyles during the COVID-19 pandemic: the need for health education in the curriculum of pedagogical students	Joca Zorc; País: Eslovenia	Estudio: 2020; Publicación: 2024	104 Estudiantes	Calidad del Sueño; Hábitos alimentarios; Actividad Física y bienestar mental.

Students, psychosocial problems and shame in neoliberal higher education	Wulf Andersen, Trine Østergaard; Larsen, Lene; Dinamarca	País:	Publicación: 2020	47 Estudiantes de diferentes carreras	Estos problemas se perciben por el alumnado como incompatibles con ser un buen estudiante, por lo que los estudiantes que padecen de enfermedades mentales son categorizados como vulnerables. Al existir un aumento significativo de jóvenes con problemas de salud mental, es necesario incluir esta temática en la educación superior.
Personalised learning pedagogies and the impact on student progression and retention: the case of counselling training within a university setting	Paul Galbally and Fevronia Christodoulidi; País: Inglaterra		Estudio: 2022; Publicación: 2023	Una cohorte de estudiantes que completan el título profesional de conserjería de diferentes carreras de una universidad en Londres	Niveles de estrés psicológico, abandono de la educación superior, entornos psicosociales desfavorables, búsqueda de la identidad.
Mental health in academia: Hacks for cultivating and sustaining wellbeing	Adam P. Johnson y Rebecca J. Lester; País: EE.UU.		Estudio: 2021; Publicación: 2021	Educación Superior	Estudiantes y profesores universitarios en apuros por problemáticas de salud mental, cultura institucional universitaria, sobre carga laboral, miedo al desempleo futuro, clientes en vez de estudiantes, Estudiantes con altas responsabilidades lo que puede generar un alto costo mental y emocional.
Mental Well-Being of Students of Pedagogy at Ho Chi Minh City: A Cross-Sectional Study	Vinh Long Tran Chi y Thuyen Thi Nhu Dang; País: Vietnam		Estudio: 2018, publicación: 2021	476 estudiantes de pedagogía	Medir el bienestar de los estudiantes de pedagogía debido a que los estudiantes Vietnamitas tienen un nivel de bienestar más bajo que los estudiantes de diferentes carreras de todo el mundo.
Teaching Staff and Student Perceptions of Staff Support for Student Mental Health: A University Case Study	Helen Payne; País: Inglaterra		Estudio: 2021, publicación: 2022	6 estudiantes de educación superior voluntarios, 17 miembros del personal docente y 2 técnicos de aprendizaje electrónico.	Problema institucional y nacional de salud mental. Los docentes dentro de sus posibilidades ofrecen apoyos a los estudiantes que luchan por su salud mental.
What kind of educator does the world need today? Reimagining teacher education in post-pandemic Canadá	Cher Hill, Paula Rosehart, Janice St. Helene & Sarine Sadhr; País: Canadá		Publicación: 2020	Casi 400 alumnos de diferentes programas de la universidad pasaron a la instrucción remota por COVID-19.	Liderar complejidades sociales, emocionales, físicas e intelectuales en el aprendizaje en línea.
Approaches and relationship to health and healthy lifestyle of university female students	Marián Merica, Bróbert Osad'án, Lilla Koreňová, Ján Gunčaga; País: Republica Eslovaca		Publicación: 2019	101 estudiantes de pedagogía preescolar y primaria.	Mala nutrición; Uso del tiempo libre para reducir fatiga y estrés.

Fuente: Elaboración propia (2025).

Tabla 5b
Síntesis de información extraída de textos seleccionados (parte B)

Perspectivas Metodológicas	Resultado e Impacto	Aspectos Éticos y de Implem.	Marcos Teóricos y Conceptuales	Limitaciones y Recomendaciones
Estudio Transversal	Los Autores refieren que la prevalencia de la óptima calidad del sueño es menor en aquellos estudiantes que no tienen un alto nivel de actividad física, siendo directamente proporcional a la inversa.	Aprobación del comité Ético Científico Institucional	Actividad Física; Calidad del sueño; Confinamiento	La baja calidad del sueño en confinamiento ocurre principalmente en mujeres, lo que conlleva a menos actividad física porque prefieren las actividades grupales prohibidas en pandemia. Los hombres mantuvieron un alto nivel de actividad física lo que beneficia la calidad del sueño, existiendo mayor conciencia en este grupo respecto a que el sueño ayuda a restablecer funciones vitales para enfrentar la vida diaria. Concluyendo que la baja calidad del sueño está asociada a estados de desánimos y altos niveles de estrés.
Cualitativa	Los estudiantes con esta metodología toman conciencia de cambiar hábitos para el beneficio emocional. Los estudiantes empatizan, gestionan conflictos y aumenta el diálogo. Mejoran su desempeño personal y profesional mediante la alfabetización emocional.	-	Competencias Emocionales; Conciencia Emocional; Regulación Emocional; Autonomía; Competencia Social; Comunicación y Gamificación.	Los Autores refieren que incluir el desarrollo de competencias emocionales en los programas universitarios surge tanto por la inexistencia como por la necesidad de potenciarlos. El sistema educativo, se centra en el desarrollo intelectual dejando en segundo plano el desarrollo emocional. Las actividades emocionales deben complementar las académicas para ofrecer una formación integral. Incluir el juego y actividades prácticas posibilita la expresión de emociones internas positivas como la seguridad, curiosidad, admiración y alegría. Una limitación es construir una propuesta científica confiable y sólida a partir de diferentes trabajos. Ocupar la gamificación, educando en valores tendrá una transferencia a otros aspectos de la vida.
Diseños de métodos mixtos paralelos.	Se requiere intencionar desde el plan de estudio la educación para la salud, que permita adquirir competencias educativas a los futuros profesores en periodos de pandemia. Los futuros docentes perciben falta de competencia en la enseñanza relacionada con la salud.	Declaración de Heisinky, Ley de protección de datos personales, Principios éticos para la investigación con seres humanos, Consentimiento informado y comisión de ética institucional	Actividad Física; Hábitos alimentarios; Calidad del sueño y Bienestar mental.	Incluir la educación sanitaria en la formación universitaria y posteriormente en las escuelas permite que los profesores sean los mejores aliados del sistema de salud. La educación para la salud está determinada por las creencias personales de los profesores sobre la salud y el interés por su propia salud, lo que se transforma en factores potenciales para la salud de sus alumnos. Atender las zonas rurales por el aumento de problemas de salud mental como mayor ansiedad debido al aislamiento y niveles más bajos de prestación de servicios de salud en esta área. Se sugiere incluir en el currículo de educación superior de los futuros profesores principios de Mindfulness para mejorar situaciones complejas lo que reducirá

la posibilidad de sufrir Burnout ocupacional. Las consecuencias negativas de la pandemia deben abordarse activamente en el currículo.

Cualitativa	Las opiniones entre pares son más duras que solidarias, los estigmas y sellos se inician sobre cualquier diferencia, los comentarios de profesores pueden convertirse en una sensación de déficit personal.	-	Vergüenza; problemas psicosociales; practica social.	El juicio de los pares afecta de tal manera que pasa a considerarse como déficit personal, siendo que debe considerarse como " trastornos" del contexto. La desigualdad y la exclusión hace que los estudiantes se culpen por padecer de una enfermedad mental afectando su auto imagen y sus relaciones sociales. Se sugiere observar e intervenir los contextos y culturas que moldean las identidades en la educación superior neoliberal.
Estudio de Caso. Cualitativo	Después de la pandemia el consejero desempeña un rol clave en la creación de un entorno que favorece el pensamiento crítico, la autonomía y el empoderamiento de los estudiantes. El aprendizaje personalizado se caracteriza por la reflexión profunda y la conexión significativa entre teoría y práctica. Esta intervención permite mejorar la auto confianza, motivación y compromiso con el aprendizaje.	-	Aprendizaje personalizado, estilos de enseñanza, asesoramiento académico	Diversificar las actividades de aprendizaje para satisfacer necesidades personalizadas que promuevan la satisfacción de los estudiantes, promueve la inclusión y el sentido de pertenencia. Se requiere actividades cercanas y humanizadas. El consejero no solamente proporciona orientación pedagógica, si no que promueve un espacio de reflexión y diálogo integrando lo cotidiano con el aprendizaje, lo que otorga sentido y significado.
Investigación aplicada	A partir de los resultados nacionales que informan profesores y alumnos, se demuestra una crisis en el mundo académico por los desafíos de la cultura institucional y factores emocionales. La investigación propone implementar estrategias para abordar la salud mental.	El estudio no tuvo que pasar por una investigación del comité institucional por ser una conceptualización e investigación de estrategias.	Cambios en la educación superior, efecto COVID, estrategias para cultivar y mantener la salud mental.	Toda institución debe implementar estrategias para abordar la salud mental de estudiantes y profesores. Las estrategias se deben aplicar diariamente para mitigar el estrés. La organización mejora el rendimiento académico, permite planificar el tiempo. Construir redes debido que, al conectar con profesores, compañeros se puede abrir puertas en lo académico y futuro profesional. Revisar la cultura institucional, la planta académica con contrato o por horas enfrenta una sobre carga laboral por la crisis de salud mental.
Estudio Transversal. Cuantitativo	Los estudiantes de pedagogía vietnamitas presentaron un nivel alto de bienestar psicológico y un nivel alto de bienestar emocional, encontrándose el bienestar social en un nivel medio a partir del instrumento aplicado, lo que	Consentimiento informado	Bienestar emocional; Social y Psicológico.	Se sugiere mejorar el bienestar emocional general de los estudiantes de pedagogía porque para ellos trae beneficios como jugar un papel vital para superar las dificultades de la universidad, también los aleja del consumo de sustancias y tiene una relación positiva con las estrategias de afrontamiento adaptativo. Como

los posiciona en un nivel más bajo que otras carreras.

limitaciones se encuentra que el bienestar es un proceso que lleva tiempo explorar más allá que la aplicación de un instrumento. No se consultó el historial médico lo que pudo afectar las respuestas y la distribución entre hombres y mujeres no fue uniforme.

Estudio de Caso. Cualitativo	Falta de refuerzo y políticas de la universidad para abordar la salud mental. Estudiantes y docentes se encuentran en una situación similar. Los estudiantes esperan demasiado tiempo para lograr una atención, recurren a la atención con el pretexto de dificultades académicas, El personal de salud mental no siempre es atento y empático, la salud mental es muy compleja por lo que se requiere de personal que brinde esa atención específica. Si la tutoría personal que se ofrece es deficiente, eso es peor que no ofrecer ayuda.	Consentimiento informado, declaración de disponibilidad de autor, conflictos de interés y auditoría de calidad interna.	Capacitación del personal; tutorías personales; Apoyo personal.	Se debe realizar una capacitación al personal en términos de salud mental y pastoral. Incorporar prácticas de apoyo dentro del plan de estudio sobre intervenciones complementarias y o reactivas. Enfoque pedagógico único para toda la universidad en el tema. Directrices claras para quienes apoyan la salud mental de los estudiantes, debiendo ser conscientes de su propio estigma con el tema. Considerar en la carga laboral de los profesores el tiempo de apoyo emocional para los estudiantes. La atención debe ser para todos, se reduce la posibilidad de ayuda a los estudiantes que tienen problemas moderados frente a los que tienen enfermedades mentales graves. Adoptar límites de roles más claros entre el personal de salud mental y los profesores frente a las necesidades de los estudiantes. Una limitación del estudio es el bajo número de participantes por lo que sus recomendaciones son no generalizables.
Investigación aplicada.	Utilizar el enfoque centrado en el bienestar y opciones flexibles para responsabilidades académicas, profesionales y personales. Brindar oportunidades de aprendizaje experiencial que aporten al bienestar mental con estrategias que incluyan la construcción de relaciones con el mundo natural.	-	Repensar la formación docente.	La educación post pandémica desafía a reformar la conciencia y reestructurar el currículum actual. Producto de la pandemia aumento el racismo antiasiático, aumento la pobreza, crisis de suicidio juvenil y prevalencia de acoso escolar situaciones que deberán manejar los futuros profesores. La formación docente se debe ir adaptando de manera positiva a los futuros docentes. En medio del caos de la pandemia surgen elementos positivos como la implementación de la tecnología y repensar los temas de discriminación. Todo lo descrito ha estado presente en el sistema educativo desde siempre, solo que recientemente se ha priorizado como resultado de lo experimentado producto del confinamiento
Estudio Cuantitativo	Diferencias en la frecuencia de consumo de alimentos por día. No consideran la calidad, ni calorías del alimento consumido. En ambas carreras los estudiantes se sienten saludables o en buenas	-	Nutrición; Estilo de vida saludable y Actividad Física.	Para mantener la buena salud durante los estudios y en su próxima vida laboral se sugiere mejorar hábitos alimenticios, resguardar el uso del tiempo libre. Realizar diferentes actividades en los tiempos de ocio para reducir el estrés.

condiciones. Un hallazgo es que casi la mitad de los estudiantes cocinan y consumen en la universidad lo que trajeron de sus casas. Como forma de reducir el estrés la mayoría de los estudiantes recurren al sueño prolongado. La actividad física es valorada y practicada regularmente. Los estudiantes tienden a tener una percepción positiva de su estilo de vida saludable.

Fuente: Elaboración propia (2025).

4. Conclusiones

Entre 2020 y 2024, los estudios sobre salud mental en estudiantes universitarios han mostrado un panorama complejo, donde se entrelazan factores sociales, académicos y emocionales, muy influenciados por la pandemia. Los desafíos como el aislamiento, la incertidumbre y los cambios en la forma de estudiar afectaron profundamente a los estudiantes. Aunque hay muchos enfoques distintos en las investigaciones, algo queda claro: el contexto —tanto local como global— es clave para entender lo que está pasando.

El lugar donde vive y estudia cada estudiante hace una gran diferencia. Por ejemplo, en países con más desigualdad, como Chile o España, la precariedad influye mucho en el bienestar emocional. En cambio, en países con políticas más inclusivas, como Canadá o Dinamarca, se ven mejores apoyos. Por eso, no basta con pensar en soluciones generales: hay que adaptarlas a cada realidad. También se destaca la importancia de combinar métodos de investigación. Mientras los estudios cuantitativos muestran números sobre ansiedad o depresión, los cualitativos permiten conocer cómo se siente el estudiante frente al estrés, la soledad o el aprendizaje a distancia. Esta mirada más completa es fundamental para crear soluciones efectivas. Sin embargo, no todo es positivo. Hay estudios con muestras poco representativas o sin criterios claros, lo que limita la validez de sus conclusiones. Además, la mayoría son investigaciones de corto plazo, lo que no permite ver cómo evolucionan los problemas ni si las soluciones funcionan con el tiempo.

Los resultados apuntan a una necesidad urgente: reformar la educación superior para que cuide mejor la salud mental. No basta con ofrecer atención psicológica; las universidades deben promover ambientes que reduzcan el estrés, integren la educación emocional y permitan a los estudiantes hablar de sus dificultades sin miedo al estigma. Algunas instituciones se adaptaron rápidamente, otras no tanto, lo que muestra la urgencia de un enfoque más coordinado y equitativo.

Por último, es clave que estas investigaciones se hagan con criterios éticos rigurosos, ya que los participantes están en situaciones de vulnerabilidad. El consentimiento, la confidencialidad y el respeto por la diversidad cultural deben estar siempre presentes. Los estudios realizados en estos años dejan claro que la salud mental en la universidad es un tema urgente y complejo. Resolverlo requiere el compromiso conjunto de universidades, gobiernos y profesionales, para construir espacios más humanos, flexibles y empáticos, donde el bienestar de los estudiantes sea una prioridad real.

5. Referencias

- Antúnez, V. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Rev. méd. Chile [Internet]*. 141(2), 209-216.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C. y WHO WMH-ICS Collaborators (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- CEPAL (2020). *Educación, juventud y trabajo: habilidades y competencias necesarias en un contexto cambiante*. Documentos de Proyectos (LC/TS.2020/116), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- Chaves-Montero, A. y Blanco-Miguel, P. (2025). Revisión Sistemática de la Investigación Científica en Trabajo Social y Salud Mental [Systematic Review of Scientific Research in Social Work and Mental Health]. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 01-15. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-937>
- Deroncele-Acosta, A., Bellido-Valdiviezo, O., Sánchez-Trujillo, M. de los Á., Palacios-Núñez, ML, Rueda-Garcés, H. y Brito-Garcías, JG (2024). Diez pilares esenciales de la inteligencia artificial para la educación científica universitaria: una revisión del alcance. *Salvia abierta*, 14(3). 327-331 <https://doi.org/10.1177/21582440241272016>
- Falagas, M. E., Pitsouni, E. I., Malietzis, G. A. y Pappas, G. (2008). Comparison of PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar: strengths and weaknesses. *The FASEB Journal*, 22(2), 338-342.
- Flores, E., Garcia, M., Calsina, W. e Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comuni@cción*, 7(2), 05-14
- Galán-Arroyo, C., Batista Da Silva, M. A. y Rojo-Ramos, J. (2024). Autoconcepto en educación física para mejorar la salud escolar pospandemia. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 27(2), 123-137. <https://doi.org/10.6018/reifop.581361>
- García-Cabeza, B. y García-Serna, J. A. (2024). La transversalización de género en la educación superior latinoamericana: una revisión sistemática [Gender mainstreaming in Latin American higher education: a systematic review]. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-19. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1135>
- García-Moya, I., Brooks, F. M. y Moreno, C. (2019). Humanizing and supportive climates in schools and universities: Relationships with positive health and academic outcomes. *Frontiers in Psychology*, 10, 1521.
- Garzón, V. (2019). *Factores de riesgo y protección asociados a la salud mental de los estudiantes universitarios*. Universidad de San Buena Aventura, 1-15

- González, A., Aguirre, J., Garzón, V., Zuluaga, D. y Restrepo, J. (2023). Habilidades sociales y salud mental en jóvenes estudiantes de técnica y tecnológica. *Psicología desde el Caribe*, 40(3), 3-29.
- Lander, N., Eather, N., Morgan, P.J., Salmon, J. y Barnett, L.M. (2016). Characteristics of teacher training in School-Based Physical Education Interventions to Improve Fundamental Movement Skills and/or Physical Activity: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(1), 135-161. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0561-6>
- López-Gil, J. F., Camargo, E. y Yuste Lucas, J.L. (2020). Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette: una revisión sistemática. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 217-232.
- Lourdes, L., Martínez-Lorca, M., Criado-Álvarez, J., Aguado, R. y Martínez-Lorca, A. (2024). Salud mental, habilidades emocionales, empáticas y de afrontamiento de los estudiantes universitarios del Grado de Logopedia Salud mental, habilidades emocionales, empáticas y de afrontamiento de los estudiantes universitarios de la carrera de logopedia. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología* 44(2), 100476.
- Martínez-Líbano, J. (2020). Salud mental en estudiantes chilenos durante confinamiento por Covid-19. *Revista Educación Las Américas*, 10(2), 265-276. <https://doi.org/10.35811/rea.v10i2.126>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. y The PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLOS Medicine*, 6(7), e1000097.
- Mongeon, P. y Paul-Hus, A. (2016). The journal coverage of Web of Science and Scopus: a comparative analysis. *Scientometrics*, 106(1), 213-228.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D. y Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *PLOS Medicine*, 18(3), e1003583.
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamser, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A. y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Palacios, S. y López, G. (2024). Promoción de la resiliencia en estudiantes universitarias con altas capacidades intelectuales. *Revista ConCiencia*, 9(1), 21-49. <https://doi.org/10.32654/ConCiencia.9-1.2>
- Pérez, Y., Rojas, G., Sánchez, V. y Pérez, A. (2024). La categoría bienestar psicológico y su importancia en la práctica asistencial: una revisión semisistemática. *Revista Información Científica*, 103, e4478. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10615337>

- Regalado, M., Baltazar, H., Pineda, F. y Medina, A. (2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones. *Revista Atencion Primaria Practica* 5,(4),100182 <https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182>
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Ortega-Ruiz, R. y Jolliffe, D. (2014). Validation of the Basic Empathy Scale in Spanish Adolescents: A Multicultural Approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(3), 302-323.
- Saavedra, J., Suárez, E. y Ordoñez, V. (2013). Universidad y cambio social en tiempos de crisis: Descripción y evaluación de una práctica docente alternativa. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(3), 95-113. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.16.3.186621>
- Salinas-Oñate, N., Gómez-Pérez, D., Cancino, M., Ortiz, M., Salazar-Fernández, C. y Olivera, M. (2023). Problemas de salud mental en universitarios durante la pandemia por COVID-19: ¿qué tipo de ayuda buscan?. *Terapia psicológica*, 41(1), 19-38. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082023000100019>
- Toia, A., Alvarez-Ankass, L., Sanchez-Guillen, C., Huanqui M., Zegarra J., Candia-Puma, M., De la Fuente-Torre, M., Apaza-Ayamamani, R., De La Fuente-Torres, M., Cari-Mogrovejo, M., Zapana-Begazo, R., Calle-Zambrano, C., Begazo-Muñoz-del-Carpio, L., Dias del Olmo Calvo, F., Caycho-Rodríguez, T., Torales, J. y Ramos-Vargas, L. F. (2024). Salud Mental en estudiantes universitarios en aislamiento social durante la pandemia COVID-19. Arequipa, Perú. *Medicina. clín. soc.* 8(1), 11-19.
- Zych, I., Farrington, D. P. y Ttofi, M. M. (2019). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 4-19

CONTRIBUCIONES DE AUTORES/AS, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Contribuciones de los/as autores/as:

Conceptualización: Daniel Serey y Lorena Vásquez; **Análisis formal:** Daniel Serey y Lorena Vásquez; **Curación de datos:** Daniel Serey y Lorena Vásquez; **Redacción-Preparación del borrador original:** Daniel Serey y Lorena Vásquez; **Redacción-Re- visión y Edición:** Daniel Serey Arandeda; **Visualización:** Daniel Serey y Lorena Vásquez;

Todos los/as autores/as han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito: Daniel Serey y Lorena Vásquez;

Financiación: Esta investigación corresponde al trabajo final del Postdoctorado en Psicología de la Universidad de Flores. Argentina

Agradecimientos: El presente texto nace en el marco de un proyecto de colaboración entre estudiantes del Postdoctorado en Psicología de la Universidad de Flores. Argentina

Conflicto de intereses: No

AUTOR/ES:**Daniel Serey Araneda**

Universidad San Sebastián, Chile.

Profesional con 20 años de experiencia en Educación Superior y con amplia práctica en apoyo en temas de desarrollo inicial docente, convivencia escolar. Junto con esto, posee los títulos de Psicólogo y Educador de Párvulo, Magister en educación, Magíster en psicología, Magister en coaching y Doctor en Educación, Sociedad y Calidad de Vida, Postdoctorado en Psicología. Actualmente se desempeña como docente investigador en la Universidad San Sebastián. Chile.

daniel.serey@uss.cl**Orcid ID:** <https://orcid.org/0000-0001-6236-836X>**Google Scholar:** <https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Serey-2>**Lorena Vásquez Valenzuela**

Universidad Mayor, Chile.

Postdoctoral en educación, Doctora en educación, Magíster en Educación Parvularia, Magíster en Gestión y Dirección Escolar, Educadora de Párvulos, Licenciada en Educación. Académica, investigadora de la carrera de Pedagogía en Educación Parvularia. Directora del Magíster en Currículum y Evaluación Educativa. Universidad Mayor.

lorena.vasquez@umayor.cl**Orcid ID:** <https://orcid.org/0000-0001-7081-290X>