



Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana



Volumen 22 | Año 2025 | Publicación continua

ISSN: 0138-7103 | RNPS: 2030

Carta al editor

**Una mirada a la salud mental de los estudiantes universitarios en
tiempos de incertidumbre y desafíos**

**A Look at the Mental Health of University Students in Times of
Uncertainty and Challenges**

Edwin Gustavo Estrada-Araoz¹  

Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano¹ 

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú

Recibido: 20/10/2019

Aceptado: 2/11/2019



Estimada editora:

Hemos revisado con especial interés el artículo de García et al., titulado "Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios". En este trabajo, los autores evidencian el impacto que la pandemia de COVID-19 tuvo en la salud mental de los estudiantes universitarios mexicanos. Los resultados muestran una prevalencia elevada de trastornos como ansiedad, depresión y estrés, especialmente entre las mujeres y aquellos estudiantes que contrajeron el virus.⁽¹⁾ Inspirados por estas conclusiones, deseamos extender la discusión hacia el contexto presente, donde estos problemas de salud mental siguen afectando a los estudiantes universitarios.

Actualmente, la salud mental de los estudiantes universitarios es una preocupación cada vez más relevante a nivel mundial.⁽²⁾ A pesar de que los efectos de la pandemia han disminuido casi por completo, las exigencias académicas, sociales y económicas de la educación superior universitaria continúan representando un riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental.⁽³⁾ Entre los más comunes se encuentran la depresión, la ansiedad y el estrés, los cuales no solo afectan el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también pueden influir negativamente en su rendimiento académico.⁽⁴⁾ Por lo tanto, resulta importante analizar las causas, consecuencias y estrategias para abordar esta problemática en el ámbito universitario.

La depresión es uno de los trastornos más prevalentes entre los estudiantes universitarios. La sintomatología depresiva incluye tristeza persistente, pérdida de interés en actividades previamente placenteras, fatiga, cambios en el apetito y dificultades para dormir.⁽⁵⁾ Los estudiantes universitarios pueden verse particularmente vulnerables debido a factores como la presión académica y la falta de apoyo social. En muchos casos, la depresión no es detectada ni tratada a tiempo, lo que puede llevar a una disminución en el rendimiento académico, abandono de los estudios e incluso pensamientos suicidas.⁽⁶⁾ La estigmatización de los problemas de salud mental sigue siendo un obstáculo importante para que los estudiantes busquen ayuda profesional, lo que agrava aún más la situación.

En cuanto a la ansiedad, representa uno de los trastornos más prevalentes entre los estudiantes universitarios. Según diversos estudios, una gran proporción de jóvenes en educación universitaria experimenta síntomas de ansiedad en algún momento de su formación. Este trastorno se manifiesta a través de preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, insomnio y síntomas físicos como taquicardia o tensión muscular.⁽⁷⁾ Las evaluaciones, la carga académica y la presión por obtener buenos resultados pueden agravar la ansiedad, interfiriendo con el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.⁽⁸⁾ Además, la ansiedad social, caracterizada por el miedo a ser juzgado negativamente, puede



dificultar la participación en clases, la interacción con docentes y compañeros, y la realización de exposiciones.⁽⁹⁾

Por otro lado, el estrés académico es otro de los problemas más frecuentes en esta población. Si bien cierto nivel de estrés puede ser motivador, un exceso de este puede tener consecuencias negativas en la salud mental y física de los estudiantes. La sobrecarga de tareas, la presión por cumplir con plazos estrictos y la competencia académica generan un ambiente en el que los niveles de estrés pueden volverse perjudiciales.⁽¹⁰⁾ Entre los síntomas del estrés en el contexto académico se incluyen fatiga extrema, dificultad para concentrarse, irritabilidad y problemas digestivos. Con el tiempo, el estrés crónico puede contribuir al desarrollo de otros trastornos mentales como la ansiedad y la depresión.⁽¹¹⁾

Ante esta problemática prevalente, las universidades deben asumir un rol activo en la promoción de la salud mental. Es necesario que las instituciones implementen programas de apoyo psicológico, estrategias de prevención y campañas de concienciación para reducir el estigma asociado a su presencia. Además, la incorporación de servicios de asesoramiento psicológico accesibles y confidenciales, así como la capacitación de docentes para identificar signos de alerta en sus estudiantes, puede marcar una gran diferencia en la detección y tratamiento temprano de estos problemas.

Asimismo, es imprescindible fomentar una cultura académica que valore el bienestar emocional tanto como el rendimiento académico. Esto implica flexibilizar los métodos de evaluación, promover espacios de diálogo sobre la salud mental y brindar herramientas para la gestión del estrés y la ansiedad. Finalmente, es fundamental implementar estrategias de autocuidado que les permitan desarrollar factores protectores ante las dificultades de la vida universitaria.

En conclusión, la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios son un problema que requiere atención urgente. Estos problemas de salud mental afectan a una proporción significativa de esta población estudiantil, comprometiendo su bienestar y su rendimiento académico. Es fundamental que las universidades, los docentes y los propios estudiantes trabajen conjuntamente para generar un ambiente más saludable y accesible para quienes necesitan apoyo. La promoción de la salud mental no solo beneficiará a los estudiantes en su etapa universitaria, sino que también contribuirá a la formación de profesionales más preparados y emocionalmente equilibrados para enfrentar los desafíos del futuro.

Referencias bibliográficas

1. García K, Cano E, Hernández J, Castañea A. Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios. Rev Hosp Psiq Habana [Internet]. 2024 [citado 21 Mar 2025];21(3):601. Disponible en <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/601>



2. Emmerton R, Camilleri C, Sammut S. Continued deterioration in university student mental health: Inevitable decline or skirting around the deeper problems? *J. Affect. Disord.* [Internet]. 2024 [citado 20 Mar 2025];15:100691. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100691>
3. Paricahua J, Estrada E, León L, Avilés B, Roque C, Zevallos P, et al. Assessment the mental health of university students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet]. 2024 [citado 24 Mar 2025];4:879. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024879>
4. Al-Garni A, Shati A, Almonawar N, Alamri G, Alasmre L, Saad T, et al. Prevalence of depression, anxiety, and stress among students enrolled at King Khalid University: a cross-sectional study. *BMC Public Health* [Internet]. 2025 [citado 22 Mar 2025];25(1):354. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21277-7>
5. Alanzi T, Almumen M, Almogrin M, Asiri A, Alhalal R, Almuslem Z, et al. Examining the relationship between anxiety, depression, and gastrointestinal symptoms among university students: a campus-wide survey analysis. *Cureus* [Internet]. 2024 [citado 23 Mar 2025];16(9):e69270. <https://doi.org/10.7759/cureus.69270>
6. McCurdy B, Scozzafava M, Bradley T, Matlow R, Weems C, Carrion V. Impact of anxiety and depression on academic achievement among underserved school children: Evidence of suppressor effects. *Curr Psychol (New Brunswick, N.J.)* [Internet]. 2023 [citado 24 Mar 2025];42:26793-26801. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03801-9>
7. Mishra A, Varma A. A comprehensive review of the generalized anxiety disorder. *Cureus* [Internet]. 2023 [citado 24 Mar 2025];15(9):e46115. <https://doi.org/10.7759/cureus.46115>
8. Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health* [Internet]. 2021 [citado 24 Mar 2025];8(1):36-65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
9. Hakami R, Mahfouz M, Adawi A, Mahha A, Athathi A, Daghreeri H, et al. Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia. *Ment Illn.* [Internet]. 2018 [citado 25 Mar 2025];9(2):7274. <https://doi.org/10.4081/mi.2017.7274>
10. Farfán M, Estrada E, Lavilla W, Ulloa N, Calcina D, Meza L, et al. Mental health in the post-pandemic period: depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability* [Internet]. 2023 [citado 25 Mar 2025];15(15):11924. <https://doi.org/10.3390/su151511924>



11. Mariotti A. The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. Future Sci. OA [Internet]. 2015 [citado 26 Mar 2025];1(3):FSO23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>

Conflicto de intereses

Ninguno que declarar

Contribuciones de autoría

Edwin Gustavo Estrada-Araoz y Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano: conceptualizaron, realizaron el análisis formal, la investigación, redacción y aprobaron la versión final del manuscrito.

