



Síntomas depresivos y salud mental en estudiantes universitarios

Depressive symptoms and mental health among university students

Ademary López Rueda 

221J23094@alumno.ujat.mx

Doris Laury Beatriz Dzib Moo 

doris.dzib@ujat.mx

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Villahermosa, México

Artículo recibido: 15 de abril 2026 / **Aceptado:** 12 de junio 2026 / **Publicado:** 10 de julio 2026

Resumen

La presente investigación aborda los síntomas depresivos y la salud mental en estudiantes universitarios, considerando su relación con el bienestar emocional, el rendimiento académico y las interacciones sociales. El objetivo del estudio fue describir la presencia de síntomas depresivos y su relación percibida con el bienestar emocional y el desempeño académico en estudiantes de la carrera de Ciencias de la Educación de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo. La muestra estuvo conformada por 25 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario orientado a identificar síntomas depresivos, percepción de salud mental y posibles efectos en el desempeño académico. Los resultados evidenciaron la presencia de síntomas depresivos leves y moderados, así como dificultades emocionales vinculadas con el desarrollo académico y social de los participantes. Se concluye que resulta necesario fortalecer las estrategias institucionales de apoyo psicológico, prevención emocional y promoción de la salud mental en la comunidad universitaria.

Palabras clave: Depresión, Desempeño académico, Emocionales, Estudiantes, Salud mental, Síntomas

Abstract

This study examines depressive symptoms and mental health among university students, exploring their interplay with emotional well-being, academic achievement, and social interaction. Adopting a quantitative, descriptive design, the research evaluated a convenience sample of 25 Education Science students at the Universidad Juárez Autónoma de Tabasco through a specialized questionnaire focused on depressive symptoms and mental health perceptions. Findings reveal the presence of mild-to-moderate depressive symptoms and

emotional challenges linked to students' academic and social development. Ultimately, the results underscore the necessity of strengthening institutional psychological support, emotional prevention, and mental health promotion initiatives to foster a more resilient university community.

Keywords: depression, academic performance, emotional well-being, university students, mental health, depressive symptoms

Introducción

La salud mental de los estudiantes universitarios, ha adquirido una importancia en estos últimos años, de cómo afecta de manera en la vida académica, social y emocionalmente por ejemplo como estrés, ansiedad y síntomas depresivos. La etapa universitaria es representativa a un tiempo de importancia a cambios académicos, personales, sociales y emocionales, en los estudiantes que necesitan adaptarse a nuevas responsabilidades y expectativas que pueden afectar su salud mental. Las exigencias académicas, las presiones sociales, las expectativas de la familia y la inseguridad sobre el futuro profesional son elementos que pueden llegar a provocar dificultades emocionales y afectar su estabilidad mental de los estudiantes.

En este sentido, la depresión de acuerdo con la [Organización Mundial de la Salud \(OMS, 2025\)](#) es un trastorno mental frecuente que es tratable este implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida de placer o el interés por actividades durante largos periodos de tiempo, la depresión puede afectar a cualquier ámbito de vida, ya sea las relaciones familiares, de amistad o comunitarias, y este se puede originar debido a problemas en la escuela, laborales o causarlos.

De igual manera, [García Alonso \(2009\)](#), investigaciones previas han mostrado que dentro de los servicios de atención psicológica que ofrecen las universidades, la depresión y la ansiedad figuran entre las principales problemáticas reportadas por los estudiantes. Estas condiciones emocionales pueden surgir como respuesta a factores como la sobrecarga académica, la presión social, las dificultades familiares y la incertidumbre sobre el futuro profesional. Según [Agudelo et al. \(2008\)](#), los principales motivos de consulta psicológica en la población universitaria están relacionados con síntomas de depresión y ansiedad, lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a la prevención, detección oportuna y atención integral de la salud mental en el contexto educativo.

En el ámbito universitario, varios estudios han indicado que los estudiantes pueden enfrentar circunstancias que propician la aparición de síntomas depresivos. Entre los factores más habituales se incluyen la carga académica excesiva, la presión por lograr buenos resultados, las evaluaciones continuas, la escasez de tiempo y las dificultades económicas o familiares. En este contexto, [Gutiérrez et al. \(2010\)](#) señalaron que el estrés académico se erige como uno de los factores más relevantes vinculados al malestar

emocional en alumnos universitarios, sobre todo cuando se presentan numerosas actividades escolares y escaso tiempo para satisfacer las obligaciones académicas.

De igual manera, la transición a la vida universitaria puede provocar sensaciones de inseguridad, soledad y problemas de adaptación social. Numerosos estudiantes deben enfrentar cambios importantes en cuanto a la independencia personal, la separación del entorno familiar y la creación de nuevas relaciones interpersonales. Estas circunstancias pueden afectar el bienestar emocional e incrementar la vulnerabilidad psicológica de los estudiantes universitarios. Según [Arrivillaga Quintero et al. \(2004\)](#), la depresión es una de las principales razones para buscar ayuda psicológica entre universitarios, debido a las múltiples presiones emocionales y sociales que enfrentan en este período de la vida.

Además, los síntomas de depresión pueden presentarse de diversas formas, como tristeza persistente, irritabilidad, falta de motivación, cansancio emocional, problemas de sueño, dificultades para concentrarse y falta de interés en actividades diarias. [Hollon y Beck \(1979\)](#) destacaron que la depresión incluye elementos emocionales, cognitivos, conductuales y físicos que impactan de manera significativa en el desempeño diario de los individuos. Igualmente, [García Alonso \(2009\)](#) señaló que las distorsiones cognitivas y los pensamientos pesimistas pueden afectar el desarrollo y la persistencia de síntomas depresivos en la juventud.

La aparición de síntomas depresivos puede estar vinculada al rendimiento académico de los estudiantes. Varios estudios han demostrado que los problemas emocionales pueden afectar la concentración, el rendimiento académico y la motivación para involucrarse en actividades educativas. En ciertas ocasiones, los estudiantes con síntomas depresivos sienten desinterés por las actividades en la universidad, disminución en su rendimiento académico y problemas para establecer relaciones sociales saludables en el contexto educativo.

Desde esta perspectiva, [Armendariz, \(2013\)](#) y [Botto et al. \(2014\)](#) sostienen que la depresión comprende un conjunto de enfermedades psíquicas, de origen hereditario o adquirido, caracterizadas por una sintomatología específica y asociadas con cambios negativos de tipo somático, psicológico, conductual, cognitivo y afectivo. Esta definición permite comprender la depresión como una condición compleja y multidimensional, cuyos efectos no se limitan al estado de ánimo, sino que también pueden manifestarse en el funcionamiento físico, emocional, conductual y académico de la persona

Aparte de los elementos académicos, el apoyo familiar y social tiene una relevancia significativa en la salud mental de los estudiantes universitarios. [Morales Fuhrman \(2017\)](#) indicó que circunstancias tales como problemas familiares, conflictos entre personas, dificultades económicas y ausencia de apoyo emocional pueden favorecer el surgimiento de síntomas depresivos. Por lo tanto, el bienestar mental de los jóvenes puede verse perjudicado si no disponen de redes de apoyo que les ayuden a manejar

eficazmente las situaciones de estrés y presión emocional ([Carranza Esteban y Mamani Benito, 2012](#)).

Un análisis realizado por [Gutiérrez Rodas et al. \(2010\)](#) identificaron como causas generadoras de la depresión los problemas sociales, familiares, afectivos, el consumo de sustancias, violencia entre otros, y en el estudio identificaron la relación del estrés del origen académico y la presencia de depresión en estudiantes, por lo que, todos los posibles estresores académicos que fueron reportados por los estudiantes presentaron una tendencia al incremento de la frecuencia de depresión.

Acerca de las emociones y el bienestar total, [Piqueras Rodríguez et al. \(2009\)](#) indicaron que las emociones negativas, como la tristeza, la ansiedad y el miedo, pueden estar vinculadas a alteraciones significativas en la salud mental y física de los individuos. Estas emociones, al manifestarse de forma persistente, pueden afectar la calidad de vida, las relaciones personales y el equilibrio emocional de los alumnos universitarios.

Así mismo, se tiene en cuenta que la depresión causa un impacto en la salud mental y el autor [Piqueras Rodríguez et al. \(2009\)](#) enfatiza en que la influencia de las emociones negativas clásicas, tristeza-depresión, miedo a la ansiedad, ira y asco se ha asociado con las enfermedades mentales, siendo estas las causantes de la pérdida de interés en actividades, los cambios en el apetito y las dificultades para concentrarse. No obstante, ([National Institute of Mental Health \[NIMH\], s.f.](#)) hace decir de que las personas con depresión o la depresión no tratada tienen una mayor dificultad de desarrollar otras enfermedades físicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes, accidentes cerebrovasculares, dolor y enfermedades como el Alzheimer.

Particularmente, diversos estudios han señalado que la depresión puede relacionarse con un mayor riesgo de pensamientos suicidas y conductas autodestructivas cuando no recibe atención adecuada. En este sentido, [Wagner et al., \(2012\)](#) mencionan que los trastornos depresivos se asocian con la ideación suicida, los intentos de suicidio y el suicidio consumado, especialmente cuando las personas presentan sentimientos persistentes de desesperanza, aislamiento emocional y falta de apoyo psicológico. Asimismo, los autores destacan la importancia de identificar de manera temprana los síntomas depresivos para prevenir consecuencias graves que puedan afectar el bienestar integral y la salud mental de las personas.

De igual modo, algunos estudiantes evitan pedir ayuda psicológica por temor al rechazo social, la falta de información o el estigma relacionado con los problemas de salud mental. Esta circunstancia puede obstaculizar la identificación temprana de signos de depresión y restringir el acceso a recursos de apoyo emocional en las instituciones educativas. Por esta razón, es fundamental reforzar las iniciativas de prevención y apoyo psicológico que promuevan el bienestar integral de los alumnos universitarios ([Pérez y Urquijo, 2001](#)).

El estudio de la depresión en estudiantes universitarios es importante para entender cómo los problemas emocionales pueden influir en diversas áreas de su vida académica y social. La detección de síntomas depresivos y de elementos ligados al bienestar emocional puede ayudar en la creación de estrategias institucionales centradas en la promoción de la salud mental y el apoyo psicológico de los estudiantes universitarios. Finalmente, el objetivo de esta investigación fue detallar la existencia de síntomas depresivos y su conexión percibida con el bienestar emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera en Ciencias de la Educación de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Igualmente, se procuró ofrecer datos que ayuden a reforzar estrategias de prevención, asistencia psicológica y fomento de la salud mental en el ámbito universitario.

Método

En esta investigación se utilizó un enfoque cuantitativo, debido que permitió la recolección y análisis de datos numéricos relacionados a la existencia de los síntomas depresivos y su con el bienestar emocional y el desarrollo académico de los estudiantes universitarios. Este enfoque permitió la recopilación de datos objetivos usando el porcentajes y secuencias, con la finalidad de detallar las características observadas en la comunidad universitaria. El estudio se llevó a cabo con un diseño no experimental, transversal y descriptivo. No fue experimental porque no se usaron variables ni se cambiaron las condiciones naturales de los participantes; transversal, puesto que la información se logró en un solo tiempo; y descriptivo por que se trajo de identificar y describir la existencia de los síntomas depresivos, así también como las percepciones relacionadas a la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

La población estuvo integrada por estudiantes de la carrera en Ciencias de la Educación en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. La muestra se seleccionó a 25 estudiantes a través de un muestro no probabilístico por convivencia, debido a la falta la fiabilidad y disponibilidad de los participantes en el momento de aplicar el instrumento. Se tuvo en cuenta la participación de los estudiantes que aceptaron colaborar de forma personal en la investigación en tiempo académico pertinente. Se tuvo en cuenta la participación de los estudiantes que aceptaron colaborar de forma personal en la investigación en tiempo académico pertinente. Se reflexionó como criterios de inclusión a estudiantes universitarios de 21 entre 24 años, matriculados en la licenciatura en Ciencias de la Educación y que aceptaran participar mediante consentimiento informado. Se dejó afuera a aquellos que no completaron con el instrumento prefirieron por abandonar el estudio durante su desarrollo.

Se realizó un cuestionario estructurado diseñado para esta investigación para la recolección de información, formado por preguntas cerradas sobre síntomas depresivos, bienestar emocional, salud mental, relaciones sociales y desempeño académico. El instrumento contenía preguntas de selección múltiple y escalas de frecuencia con opciones como “siempre”, “frecuentemente”, “moderadamente” y “bastante”, con la finalidad de reconocer las percepciones de los alumnos sobre su situación emocional y académica.

El cuestionario fue evaluado anteriormente para garantizar la claridad y entendimiento de las preguntas. De igual forma se investigó que los reactivos estuvieran formulados de forma clara y apropiada para la comunidad involucrada. Las dimensiones analizadas incluyeron bienestar emocional, salud mental, síntomas de depresión y desempeño académico. El proceso de implantación comenzó con la muestra de los objetivos de la investigación a los estudiantes que participaron. De manera, se pidió su consentimiento informado y se aseguró la condicionalidad de los datos ofrecidos. La aplicación del cuestionario de manera presencial en el contexto universitario durante un periodo específico del ciclo escolar. El tiempo para realizarlo de cada respuesta fue 5 a 10 min. por cada estudiante.

Después de recopilar la información se procedió a organizar y analizar los datos usando estadísticas descriptivas. Se empleó frecuencias y porcentajes para ilustrar los resultados logrados en cada pregunta del cuestionario, los resultados se mostraron mediante tablas con la finalidad de hacer más sencillas su interpretación y entendimiento. En relación a las consideraciones éticas, se consideró la participación voluntaria, así como la privacidad y la confidencialidad de la información recolectada, los resultados recolectados se aplicaron únicamente con la finalidad académicas y de indagación, garantizando el cumplimiento de los principios éticos relacionados a investigaciones en la comunidad universitaria.

Resultados

Los resultados obtenidos al emplear el cuestionario a 25 estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación demostraron la existencia de los síntomas depresivos y su conexión con el bienestar emocional, el desarrollo académico y la salud mental. Los datos fueron analizados usando frecuencias y porcentajes, lo que ayudó la identificación de tendencias generales de la comunidad examinada, los datos señalaron que una cantidad significativa de los participantes mostrando en presentar problemas emocionales relacionados a síntomas depresión, igual manera de impactos en distintas áreas de su vida académica.

En cuanto al progreso académico y la salud emocional, los resultados señalan que la mayoría de los estudiantes clasificó su desempeño académico en niveles moderados a altos a pesar, también se detectó en el grupo relevante que indicó que las dificultades emocionales influyen de manera negativa su rendimiento académico. Estos descubrimientos indican que el bienestar emocional puede estar relacionado a como los estudiantes evalúan su desempeño académico en el ambiente universitario.

En relación con la percepción de la salud mental, los participantes colocaron mayormente entre las categorías “regular” y “buena”, si bien los datos indican niveles graves de desgaste emocional, si evidencian la existencia de alteraciones emocionales que podrían afectar en el bienestar psicológico de los estudiantes si no reciben el apoyo adecuado. Respecto a los síntomas depresivos, todos los estudiantes encuestados mencionaron haber vivido expresiones asociadas con la depresión en diversos grados de intensidad. Las categorías “moderadamente” y “bastante” fueron las más frecuentes, lo que indica que los síntomas depresivos son parte de las vivencias emocionales de los participantes.

De igual manera, los resultados vinculados a la percepción de felicidad y satisfacción esencial mostraron tendencias positivas, dado que la mayoría de los estudiantes expresó sentirse “frecuentemente” o “siempre” satisfechos. Sin embargo, estos resultados también indican que es posible que las emociones positivas convivan con síntomas emocionales negativos. Finalmente, la información sobre la intensidad de los síntomas depresivos mostró que estos ocurrieron mayormente en grados leves y moderados. Si bien no se encontraron niveles graves, los resultados manifiestan la necesidad de reforzar las estrategias de apoyo emocional y prevención en el ámbito universitario.

Análisis de resultado de los estudiantes

Tabla 1 *Desarrollo académico y bienestar emocional*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	8	32%
Moderado	8	32%
Alto	9	36%
Total	25	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos del cuestionario aplicado a estudiantes universitarios.

Los resultados presentados en la tabla evidencian que la mayoría de los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Ciencias de la Educación percibe que su bienestar emocional influye de manera moderada o alta en su desarrollo académico. Estas categorías concentraron la mayor frecuencia de respuestas entre los participantes, lo que sugiere una valoración predominantemente positiva de la relación entre bienestar emocional y desempeño académico.

No obstante, ocho estudiantes señalaron que su bienestar emocional incide de manera negativa en su desarrollo académico, calificando esta relación como deficiente. Este hallazgo permite reconocer que, si bien la tendencia general refleja niveles moderados o altos de bienestar emocional asociados al ámbito académico, existe un grupo reducido de estudiantes para quienes las dificultades emocionales podrían estar afectando su desempeño. En consecuencia, los resultados destacan la importancia de considerar el bienestar emocional como una dimensión relevante en el análisis del desarrollo académico universitario.

Tabla.2 *Percepción general de la salud mental*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Regular	12	48%
Buena	13	52%
Total	25	100%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos del cuestionario aplicado a estudiantes universitarios.

En los resultados de la tabla sobre la salud mental los descubrimientos han sido variados. Con 48% de los estudiantes han calificado su salud mental como regular. De igual manera que atraviesan altibajos y se enfrentan a obstáculos, pero también hallan momentos de bienestar. El de los otros estudiantes han manifestado que su salud mental es "buena". Los estudiantes están en armonía y sienten una sensación general de salud mental.

Tabla 3. *Presencia de síntomas depresivos*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Bastante	12	48%
Moderadamente	13	52%
Total	25	100%

Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el cuestionario aplicado a estudiantes universitarios.

En los datos de la tabla sobre de la alegría y la satisfacción vida, los hallazgos han sido diversos. Con el 56% los estudiantes han visto que sienten estas emociones con mayor frecuencia, en cambio 44%, señaló tenerlos con bastante frecuencia. Los estudiantes demostraron sentir emociones relacionadas a la tristeza, la desesperanza o la falta de interés en las actividades cotidianas. Los resultados muestran que los síntomas de depresión están presentes en variados niveles en la comunidad analizada, lo que subraya la relevancia de cuidar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

Tabla 4. *Satisfacción y felicidad personal*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	14	56%

Siempre	11	44%
Total	25	100%

Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el cuestionario aplicado a estudiantes universitarios.

Los resultados mostrados en la tabla como se acerca de la intensidad de los síntomas depresivos han sido variados. El 52% los estudiantes han mencionado que presentan síntomas “leves”. En contraste, otra parte 48% de los estudiantes, estos datos muestran que, a pesar de la existencia de síntomas depresivos mencionados previamente, los estudiantes también sienten emociones positivas y disfrutan de momentos de bienestar personal. La complejidad del bienestar emocional en los estudiantes universitarios, ya que pueden existir simultáneamente sensaciones de satisfacción personal y síntomas vinculados a la depresión. Esto evidencia que el estado emocional no es completamente constante y puede fluctuar según las circunstancias académicas, familiares y sociales que viven los estudiantes en su día a día.

Tabla 5. *Intensidad de los síntomas depresivos*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	12	48%
Leves	13	52%
Total	25	100%

Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el cuestionario aplicado a estudiantes universitarios

Los hallazgos sobre la intensidad de los síntomas depresivos mostraron que el 52% de los estudiantes experimentó síntomas leves, en tanto que el 48% reportó síntomas moderados. Si bien la mayoría de los participantes mencionó síntomas leves, también se detectó una cantidad significativa de estudiantes con niveles moderados de impacto emocional. Estos resultados indican la existencia de problemas emocionales en la población analizada y subrayan la necesidad de llevar a cabo estrategias de prevención y asistencia psicológica en el ámbito universitario.

En términos generales, los resultados obtenidos facilitaron la identificación de síntomas depresivos y cambios emocionales en estudiantes universitarios de la carrera de Ciencias de la Educación. Igualmente, se notó una conexión observada entre el rendimiento académico y el bienestar emocional de los participantes. Los resultados subrayan la relevancia de reforzar iniciativas institucionales centradas en la promoción de la salud mental, la atención psicológica y el apoyo emocional en las universidades, con el fin de favorecer el bienestar integral y el progreso académico de los estudiantes.

Discusión

Los resultados de esta investigación evidenciaron la presencia de síntomas depresivos y alteraciones emocionales en estudiantes universitarios de la carrera de Ciencias de la

Educación. Los hallazgos mostraron que un número importante de participantes presentó manifestaciones compatibles con síntomas depresivos leves y moderados, así como dificultades vinculadas con el bienestar emocional y el desempeño académico. Estos resultados permiten reconocer que la salud mental constituye una dimensión relevante dentro de la experiencia universitaria, especialmente cuando se analiza su posible relación con la motivación, la concentración, la adaptación académica y la percepción del propio rendimiento.

En términos generales, los hallazgos coinciden con investigaciones previas que han señalado que la depresión, el estrés y el malestar psicológico son problemáticas frecuentes en la población universitaria. En este sentido, la vida académica no solo implica el cumplimiento de tareas, evaluaciones y responsabilidades formativas, sino también la capacidad de los estudiantes para responder a demandas personales, familiares, sociales y emocionales. Por ello, los síntomas depresivos identificados en esta investigación no deben interpretarse como hechos aislados, sino como expresiones de una problemática más amplia que puede afectar la trayectoria formativa y el bienestar integral de los estudiantes.

Los datos obtenidos permiten observar que algunos estudiantes experimentan afectaciones emocionales que podrían incidir en su desarrollo académico. Estas afectaciones pueden manifestarse en dificultades para mantener la concentración, disminución de la motivación, fatiga emocional, pérdida de interés por las actividades cotidianas y menor disposición para responder a las exigencias universitarias. Esta situación resulta relevante, ya que el rendimiento académico no depende únicamente de las capacidades cognitivas o del cumplimiento de actividades curriculares, sino también de condiciones emocionales que favorecen o dificultan el aprendizaje.

Estos hallazgos concuerdan con lo indicado por [Gutiérrez Rodas et al. \(2010\)](#), quienes señalaron que la carga académica excesiva, el estrés y las demandas propias de la vida universitaria pueden impactar negativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes. Las exigencias relacionadas con exámenes, tareas, trabajos grupales, responsabilidades personales y expectativas de logro suelen generar tensión emocional, especialmente en estudiantes que se encuentran en proceso de adaptación a la dinámica universitaria. En este contexto, la presencia de síntomas depresivos leves o moderados podría estar asociada con la presión académica y con las dificultades para gestionar adecuadamente las demandas del entorno educativo.

De manera similar, los resultados muestran que, aunque una parte de los estudiantes valora su salud mental como buena, también existe un porcentaje relevante que la percibe como regular. Este dato resulta significativo, ya que permite identificar que varios estudiantes podrían estar enfrentando fluctuaciones emocionales, estrés, ansiedad o fatiga psicológica, aun cuando no necesariamente reconocen estas

experiencias como problemas graves de salud mental. Esta percepción intermedia del bienestar emocional puede ser indicativa de malestares que, si no son atendidos oportunamente, podrían intensificarse y afectar otras áreas de la vida universitaria.

Estos resultados se relacionan con lo reportado por [Agudelo et al. \(2008\)](#), quienes indicaron que los problemas asociados con la ansiedad y la depresión constituyen motivos frecuentes de atención psicológica en estudiantes universitarios. Desde esta perspectiva, los síntomas emocionales identificados en la presente investigación pueden comprenderse como parte de una realidad común en los contextos de educación superior, donde los estudiantes enfrentan múltiples presiones académicas, sociales y personales. En consecuencia, la universidad debe ser entendida no solo como un espacio de formación profesional, sino también como un entorno que puede influir significativamente en la salud mental de sus estudiantes.

La presencia de síntomas depresivos moderados y recurrentes identificados en este estudio indica que las dificultades emocionales forman parte de la experiencia cotidiana de algunos estudiantes universitarios. Manifestaciones como tristeza persistente, desesperanza, pérdida de interés, cansancio emocional o disminución de la motivación coinciden con las características descritas por la [Organización Mundial de la Salud \(OMS, 2025\)](#) respecto a la depresión. Estas manifestaciones pueden afectar la manera en que los estudiantes se relacionan con sus actividades académicas, con sus compañeros y con sus propios proyectos personales y profesionales.

De igual manera, [Hollon y Beck \(1979\)](#) señalaron que la depresión implica cambios emocionales, cognitivos y conductuales que repercuten en distintas áreas del funcionamiento personal. Esta perspectiva permite interpretar los resultados de la presente investigación desde una mirada integral, en la medida en que los síntomas depresivos no se limitan al estado de ánimo, sino que también pueden incidir en la forma de pensar, actuar, tomar decisiones y enfrentar las responsabilidades académicas. En el caso de los estudiantes universitarios, estos cambios pueden expresarse en menor participación en clases, dificultades para cumplir tareas, baja concentración, pensamientos negativos sobre el propio desempeño y disminución de la confianza personal.

Un hallazgo relevante de la investigación es que algunos estudiantes manifestaron sentirse contentos o realizados con su vida, a pesar de presentar síntomas depresivos leves o moderados. Esta situación evidencia la complejidad del bienestar emocional, ya que las personas pueden experimentar emociones positivas y negativas de manera simultánea. El bienestar no debe entenderse como la ausencia total de malestar, sino como una condición dinámica que puede variar según las circunstancias personales, académicas y sociales que atraviesan los estudiantes.

En esta línea, [Piqueras Rodríguez et al. \(2009\)](#) indicaron que las emociones negativas no necesariamente eliminan la presencia de emociones positivas, sino que ambas pueden coexistir en diferentes momentos de la vida cotidiana. Esta afirmación resulta pertinente para interpretar los hallazgos del estudio, pues permite comprender que un estudiante puede sentirse satisfecho con algunos aspectos de su vida y, al mismo tiempo, experimentar tristeza, ansiedad, desmotivación o agotamiento. Por tanto, la evaluación del bienestar emocional en estudiantes universitarios debe considerar esta complejidad y evitar interpretaciones reduccionistas.

Respecto al entorno social y familiar, diversos autores han señalado que el apoyo emocional cumple un papel fundamental en la estabilidad psicológica de los estudiantes universitarios. [Morales Fuhrmann \(2017\)](#) destacó que la ausencia de apoyo social, las dificultades familiares y los problemas económicos pueden favorecer la aparición o intensificación de síntomas depresivos. Aunque en la presente investigación no se analizaron de manera directa todas las variables familiares, económicas o sociales, los resultados permiten reconocer la importancia de fortalecer las redes de apoyo emocional dentro y fuera del ámbito universitario.

En este sentido, el bienestar emocional de los estudiantes no depende exclusivamente de factores individuales, sino también de las condiciones relacionales e institucionales que los rodean. El acompañamiento familiar, la integración con los pares, la orientación docente y la existencia de espacios de escucha pueden contribuir a reducir la sensación de aislamiento y favorecer una mejor adaptación a la vida universitaria. Por ello, los hallazgos de esta investigación refuerzan la necesidad de comprender la salud mental estudiantil desde una perspectiva contextual, en la que interactúan factores personales, académicos, familiares y sociales.

Asimismo, los resultados evidenciaron que los estudiantes perciben una relación entre su estado de ánimo y su desempeño académico. Esta percepción resulta relevante, ya que muestra que los propios participantes reconocen que su bienestar emocional puede influir en la manera en que estudian, se concentran, participan en clase y cumplen con sus responsabilidades académicas. En este sentido, la salud mental aparece como una condición que puede facilitar o limitar el desarrollo académico, dependiendo de la forma en que los estudiantes afrontan sus dificultades emocionales.

Estos resultados coinciden con estudios previos que han indicado que los estudiantes con síntomas depresivos o malestar emocional tienden a presentar mayores dificultades para concentrarse, participar activamente en tareas académicas y cumplir adecuadamente con sus obligaciones escolares. [González Ramírez y Landero Hernández \(2006\)](#) sostienen que la presencia constante de estrés o fatiga emocional puede influir en el interés por las actividades académicas y restringir el rendimiento escolar. A partir de ello, puede afirmarse que el bienestar emocional no constituye un aspecto

secundario de la vida universitaria, sino una dimensión estrechamente vinculada con el desempeño académico y la permanencia estudiantil.

De igual forma, los hallazgos permiten reflexionar sobre la necesidad de implementar estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud mental en el contexto universitario. Las universidades desempeñan un papel esencial en la prevención y atención de problemáticas emocionales, debido a que constituyen espacios donde los estudiantes pasan gran parte de su tiempo, construyen vínculos significativos y enfrentan exigencias académicas constantes. Por esta razón, las instituciones de educación superior deben asumir una responsabilidad activa en la generación de condiciones que favorezcan el bienestar psicológico de su comunidad estudiantil.

En esta línea, [Sanz y Vázquez \(1998\)](#) destacan la importancia de identificar oportunamente los síntomas depresivos y de contar con instrumentos y estrategias que permitan orientar procesos de apoyo psicológico. Desde esta perspectiva, las universidades podrían fortalecer sus programas de orientación, tutoría académica, acompañamiento psicológico, talleres de autocuidado, prevención emocional y promoción de hábitos saludables. Estas acciones no solo contribuirían a atender situaciones de riesgo, sino también a construir entornos universitarios más seguros, inclusivos y sensibles a las necesidades emocionales de los estudiantes.

Un aspecto importante que debe considerarse es que algunos estudiantes pueden evitar solicitar ayuda profesional debido al temor al rechazo, la falta de información o los estigmas asociados con los problemas de salud mental. [Vidal Pla \(s. f.\)](#) señala que el desconocimiento y el estigma pueden dificultar el reconocimiento de los síntomas depresivos y limitar la búsqueda de apoyo oportuno. Esta situación representa un desafío para las instituciones educativas, ya que la disponibilidad de servicios psicológicos no siempre garantiza su utilización por parte de los estudiantes si no existe una cultura institucional que normalice el cuidado de la salud mental.

Por ello, resulta necesario promover espacios de sensibilización que permitan comprender la salud mental como una dimensión fundamental del desarrollo humano y académico. Las campañas informativas, los talleres de prevención, la formación docente en detección temprana y la creación de canales confidenciales de atención pueden contribuir a reducir las barreras de acceso al apoyo psicológico. Del mismo modo, es importante que los estudiantes perciban la universidad como un entorno donde puedan expresar sus dificultades emocionales sin temor a ser juzgados, etiquetados o excluidos.

A partir de los resultados obtenidos, puede sostenerse que la presencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios de Ciencias de la Educación representa un hallazgo relevante, no solo por su impacto en el bienestar individual, sino también por sus posibles implicaciones en el desarrollo académico y profesional. En carreras

vinculadas con el campo educativo, el bienestar emocional adquiere una importancia particular, ya que los futuros profesionales deberán desempeñarse en contextos donde la interacción humana, la empatía, la comunicación y la capacidad de acompañamiento son competencias fundamentales. Por tanto, atender la salud mental de estos estudiantes también implica fortalecer su futura práctica profesional.

No obstante, los resultados deben interpretarse considerando algunas limitaciones metodológicas. Una de las principales limitaciones del estudio fue el tamaño reducido de la muestra, conformada por 25 estudiantes de la carrera de Ciencias de la Educación. Esta condición limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a toda la población universitaria o a estudiantes de otras carreras. Si bien los resultados ofrecen información valiosa sobre el grupo estudiado, deben ser comprendidos como una aproximación inicial a la problemática analizada.

Otra limitación importante fue el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo cual impide asegurar una representación completa de la población universitaria. Este tipo de muestreo resulta útil en investigaciones exploratorias o de alcance descriptivo, pero reduce la posibilidad de establecer inferencias amplias. Por ello, futuras investigaciones podrían considerar muestras más amplias, seleccionadas mediante procedimientos probabilísticos, e incluir estudiantes de diferentes carreras, semestres e instituciones universitarias.

También debe considerarse como limitación el empleo de un cuestionario elaborado específicamente para esta investigación y basado en autoinformes. Aunque el instrumento permitió recopilar información relevante sobre síntomas depresivos, bienestar emocional y desempeño académico percibido, no se aplicaron pruebas psicológicas estandarizadas ni se realizaron diagnósticos clínicos especializados. En consecuencia, los resultados deben interpretarse como percepciones y experiencias expresadas por los participantes, y no como diagnósticos formales de depresión u otros trastornos de salud mental.

El uso de autoinformes también puede estar influido por factores como la deseabilidad social, la interpretación subjetiva de las preguntas o la disposición personal para expresar experiencias emocionales. Algunos estudiantes podrían minimizar sus síntomas por temor al juicio externo, mientras que otros podrían interpretarlos con mayor intensidad según su situación personal. Por tanto, futuras investigaciones podrían complementar los cuestionarios con entrevistas, grupos focales o instrumentos psicológicos validados que permitan obtener una comprensión más profunda y precisa del fenómeno.

Finalmente, el diseño transversal del estudio permitió recopilar información en un único momento, lo que limita el análisis de la evolución de los síntomas depresivos y del bienestar emocional a lo largo del tiempo. Este aspecto resulta relevante, ya que las

experiencias emocionales de los estudiantes pueden variar según el periodo académico, la carga de tareas, la cercanía de evaluaciones, las condiciones familiares o los eventos personales. En este sentido, estudios longitudinales podrían ofrecer una visión más amplia sobre cómo cambian las dificultades emocionales durante la trayectoria universitaria y cómo estas se relacionan con el desempeño académico en distintos momentos de la formación.

Conclusiones

La investigación presente facilitó la descripción de la existencia de síntomas depresivos y su vínculo percibía con el bienestar emocional y el desempeño académico en estudiantes universitarios de la carrera de Ciencias de la Educación. Los resultados revelaron que una considerable proporción de los jóvenes presentaron síntomas depresivos de leve a moderados, así como problemas emocionales relacionados a su bienestar psicológico y rendimiento académico.

De igual manera, los resultados demostraron que ciertos estudiantes consideran que las variaciones emocionales pueden influir en elementos como concentración, la motivación y la colaboración de los estudiantes en las actividades académicas. También de manera similar se percibió que, aunque numerosos estudiantes manifestaron sentirse satisfechos con su vida, experimentan momentos de tristeza, estrés o fatiga emocional lo que detalla la complejidad del bienestar psicológico en el ámbito. La investigación también identificó la importancia de reforzar estrategias organizacionales enfocada en la proporcionar de la salud mental y el apoyo emocional a los estudiantes universitarios. Es importante implementar acciones preventivas, brindar orientación psicológica, realizar talleres de autocuidado y fomentar ambientes de apoyo emocional que favorezcan el bienestar total de los estudiantes.

Esta investigación proporciona información valiosa sobre la salud mental en estudiantes universitarios y enfatiza la importancia de seguir realizando investigaciones que faciliten la comprensión de las dificultades emocionales en la comunidad estudiantil. Igualmente, se resalta la relevancia de que las instituciones educativas tengan en cuenta la salud mental como un aspecto esencial para potenciar el crecimiento académico, personal y social de los estudiantes universitarios.

Acerca de:

Contribución de las autoras: Las autoras contribuyeron a la conceptualización del estudio, al desarrollo metodológico, al análisis e interpretación de los datos, a la redacción del manuscrito y a la revisión crítica de su contenido intelectual.

Financiamiento: Las autoras declaran que no recibieron financiamiento para esta investigación.

Conflicto de interés: Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Certificación ética: El protocolo del presente estudio fue sometido a revisión y aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad, en cumplimiento de los principios éticos y normativas institucionales aplicables.

Cómo citar: López Rueda, A., & Dzib Moo, D. L. B. (2026). Síntomas depresivos y salud mental en estudiantes universitarios. *Simbiosis, Revista de Educación y Psicología* 6(15). 1-16. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.6i14.143>

Referencias

- Armendariz, F. (2013). *Adiós, depresión*. Ediciones Temas de Hoy. <https://n9.cl/96jn8>
- Agudelo Vélez, D. M., Casadiegos Garzón, C. P., & Sánchez Ortiz, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34–39. <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf>
- Arrivillaga Quintero, M., Cortés García, C., Goicochea Jiménez, V. L., & Lozano Ortiz, T. M. (2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas Psychologica*, 3(1), 17–26. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730103.pdf>
- Botto, A., Acuña, J., & Jiménez, J. P. (2014). La depresión como un diagnóstico complejo: Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas. *Revista Médica de Chile*, 142(10), 1297–1305. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014001000010>
- Carranza Esteban, R. F., & Mamani Benito, O. J. (2012). Depresión y características demográficas asociados en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Apuntes Universitarios*, 2(1), 79–90. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/298>
- García Alonso, L. M. A. (2009). La depresión en adolescentes. *Revista de Estudios de Juventud*, 84, 85–104. <https://www.injuve.es/sites/default/files/RJ84-07.pdf>
- González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 12(1), 45–61. <https://monica-gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>
- Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7–17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (2nd ed., pp. 370–405). Wiley. https://www.researchgate.net/publication/232573805_Cognitive_and_cognitive-behavioral_therapies

- Morales Fuhrmann, C. (2017). La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 136–138. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200001&lng=es
- National Institute of Mental Health. (s. f.). *Las enfermedades crónicas y la salud mental: Cómo reconocer y tratar la depresión*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/las-enfermedades-cronicas-y-la-salud-mental-como-reconocer-y-tratar-la-depresion>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 29 de agosto). *Trastorno depresivo (depresión)*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Pérez, M. V., & Urquijo, S. (2001). Depresión en adolescentes: Relaciones con el desempeño académico. *Psicología Escolar e Educacional*, 5(1), 49–58. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572001000100006>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85–112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Sanz, J., & Vázquez, C. (1998). Fiabilidad, validez y datos normativos del Inventario para la Depresión de Beck. *Psicothema*, 10(2), 303–318. <https://www.psicothema.com/pdf/167.pdf>
- Vidal Pla, J. (s. f.). *Depresión: Causas, síntomas y tratamiento*. *Clínica Universidad de Navarra*. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>
- Wagner, F. A., González-Forteza, C., Sánchez-García, S., García-Peña, C., & Gallo, J. J. (2012). Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. *Salud Mental*, 35(1), 3–11. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252012000100002&script=sci_arttext



Este artículo está bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).