

ORIGINAL

Prevalence of anxiety and depression in the university population: Quantitative analysis of associated factors and psychosocial consequences

Prevalencia de ansiedad y depresión en población universitaria: Análisis cuantitativo de factores asociados y consecuencias psicosociales

Guisella Isabel Villamar Vásquez¹  , Edmundo Daniel Quinto Ochoa²  , Christian Fernando Barragán Quizhpe³  , Sonnia Molina Orellana⁴  

¹Universidad Estatal de Milagro, Facultad de Salud y Servicios Sociales. Milagro, Ecuador.

²Universidad Agraria del Ecuador, Facultad de Ciencias Agrarias. Milagro, Ecuador.

³Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Ciencias Administrativas, Gestión Empresarial e Informática. Guaranda, Ecuador.

⁴Universidad Estatal de Milagro, Facultad de Ciencias Sociales, Educación Comercial y Derecho. Milagro, Ecuador.

Citar como: Villamar Vásquez GI, Quinto Ochoa ED, Barragán Quizhpe CF, Molina Orellana S. Prevalence of anxiety and depression in the university population: Quantitative analysis of associated factors and psychosocial consequences. Salud, Ciencia y Tecnología. 2026; 6:2366. <https://doi.org/10.56294/saludcyt20262366>

Enviado: 23-07-2025

Revisado: 25-09-2025

Aceptado: 23-11-2025

Publicado: 01-01-2026

Editor: Prof. Dr. William Castillo-González 

Autor para la correspondencia: Guisella Isabel Villamar Vásquez 

ABSTRACT

Introduction: anxiety and depression are common mental health disorders among university students worldwide, with negative effects on their academic performance, social functioning, and overall well-being.

Objective: to determine the prevalence, risk factors, and social impact of anxiety and depression in university students.

Method: a systematic review and meta-analysis of quantitative studies published between 2019 and 2025 was conducted. The search was conducted in PubMed, PsycINFO, Scopus, and Web of Science. Forty-eight studies that met the methodological criteria were selected. Random effects models were applied to estimate prevalences, odds ratios (OR) were calculated for risk factors, and heterogeneity was analysed using the I^2 statistic.

Results: the overall prevalence of anxiety was 32,1 % (95 % CI: 29,8-34,4) and that of depression was 28,9 % (95 % CI: 26,7-31,1), with high heterogeneity ($I^2 > 80$ %). Women had higher rates than men. The most relevant risk factors were traumatic experiences (OR: 3,12), high academic stress (OR: 2,56), and a family history of mental disorders (OR: 2,34). There was an average reduction of 15 % in academic performance and a deterioration in quality of life, especially in psychological well-being and social relationships.

Conclusions: the prevalence of anxiety and depression among university students is high and constitutes a public health problem. Prevention programmes, early care and institutional policies are needed to address risk factors and promote psychosocial support.

Keywords: Anxiety; Depression; University Students; Risk Factors; Academic Performance.

RESUMEN

Introducción: la ansiedad y la depresión son trastornos de salud mental frecuentes entre estudiantes universitarios a nivel mundial, con efectos negativos en su rendimiento académico, funcionamiento social y bienestar general.

Objetivo: determinar la prevalencia, los factores de riesgo y el impacto social de la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios.

Método: se realizó una revisión sistemática y metaanálisis de estudios cuantitativos publicados entre 2019 y 2025. La búsqueda se efectuó en PubMed, PsycINFO, Scopus y Web of Science. Se seleccionaron 48 investigaciones que cumplieran los criterios metodológicos. Se aplicaron modelos de efectos aleatorios para estimar prevalencias, se calcularon odds ratios (OR) para los factores de riesgo y se analizó la heterogeneidad mediante el estadístico I^2 .

Resultados: la prevalencia global de ansiedad fue del 32,1 % (IC 95 %: 29,8-34,4) y la de depresión del 28,9 % (IC 95 %: 26,7-31,1), con heterogeneidad elevada ($I^2 > 80$ %). Las mujeres presentaron mayores tasas que los hombres. Los factores de riesgo más relevantes fueron las experiencias traumáticas (OR: 3,12), el estrés académico alto (OR: 2,56) y los antecedentes familiares de trastornos mentales (OR: 2,34). Se evidenció una reducción promedio del 15 % en el rendimiento académico y un deterioro en la calidad de vida, especialmente en el bienestar psicológico y las relaciones sociales.

Conclusiones: la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios es alta y constituye un problema de salud pública. Se requieren programas de prevención, atención temprana y políticas institucionales que aborden los factores de riesgo e impulsen el apoyo psicosocial.

Palabras clave: Ansiedad; Depresión; Estudiantes Universitarios; Factores de Riesgo; Rendimiento Académico.

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria representa un período de transición crucial en la vida de los jóvenes, caracterizado por importantes desafíos académicos, sociales y personales. Si bien es una etapa de crecimiento y desarrollo, también conlleva una serie de estresores que pueden aumentar la vulnerabilidad a problemas de salud mental, en particular los trastornos de ansiedad y depresión.^(1,2,3) La creciente preocupación por el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios ha impulsado un considerable volumen de investigación en los últimos años, evidenciando que esta población presenta un riesgo elevado de desarrollar psicopatologías.^(4,5,6)

La ansiedad y la depresión son dos de los trastornos mentales más comunes en la población general y su prevalencia en el contexto universitario es motivo de especial atención.⁽⁷⁾ La ansiedad se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente que es difícil de controlar y que interfiere con las actividades diarias, mientras que la depresión se manifiesta a través de un estado de ánimo persistentemente bajo, pérdida de interés o placer, y una variedad de síntomas emocionales, cognitivos y físicos.^(8,9,10) En los estudiantes universitarios, estos trastornos no solo afectan su bienestar emocional, sino que también tienen un impacto significativo en su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su calidad de vida en general.⁽⁹⁾

La pandemia de COVID-19 ha exacerbado esta problemática. El aislamiento social, la incertidumbre económica, la interrupción de las rutinas académicas y la preocupación por la salud han generado un aumento significativo en los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la población estudiantil a nivel mundial.^(10, 11) Estudios post-pandemia han confirmado que los efectos psicológicos de la crisis sanitaria persisten, lo que refuerza la urgencia de abordar la salud mental universitaria de manera proactiva y sistemática.^(12,13)

A pesar de la abundante literatura sobre el tema, existe la necesidad de una síntesis cuantitativa rigurosa que integre la evidencia más reciente y proporcione una visión global y actualizada de la prevalencia de la ansiedad y la depresión en la población universitaria, los factores de riesgo asociados y sus consecuencias. Este artículo científico busca llenar ese vacío mediante una revisión sistemática y un análisis cuantitativo de la investigación más relevante publicada en los últimos cinco años. El objetivo es determinar la prevalencia, factores de riesgo e impacto social de la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios.

La justificación de este estudio radica en la magnitud del problema y en sus profundas implicaciones. La salud mental de los estudiantes no es solo una cuestión de bienestar individual, sino también un factor determinante para el éxito académico y el desarrollo del capital humano de una sociedad. Comprender la prevalencia, los factores de riesgo y las consecuencias de la ansiedad y la depresión en este colectivo es el primer paso para diseñar e implementar estrategias efectivas que promuevan un entorno universitario más saludable y propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal.

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática de la literatura seguida de un análisis cuantitativo de los datos extraídos de los estudios seleccionados. El diseño de la investigación se adhiere a las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para garantizar la transparencia y el rigor metodológico.

Diseño de la investigación y estrategia de búsqueda

Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en las bases de datos electrónicas PubMed, PsycINFO, Scopus y

Web of Science. La estrategia de búsqueda combinó términos relacionados con la salud mental (“ansiedad”, “depresión”, “salud mental”), la población de interés (“estudiantes universitarios”, “estudiantes de educación superior”) y el tipo de estudio (“cuantitativo”, “prevalencia”, “factores de riesgo”). La búsqueda se limitó a artículos publicados en inglés y español entre el 1 de enero de 2019 y el 31 de diciembre de 2025. Este período se seleccionó para capturar la evidencia más reciente y relevante, incluyendo los estudios realizados durante y después de la pandemia de COVID-19, que representa un punto de inflexión significativo en la salud mental estudiantil.

Criterios de selección y muestra

Los criterios de inclusión para los estudios fueron: (1) ser un estudio cuantitativo original (transversal, longitudinal o experimental); (2) tener como población principal a estudiantes universitarios de pregrado o posgrado; (3) reportar datos sobre la prevalencia de ansiedad y/o depresión, o sobre la asociación con factores de riesgo o consecuencias psicosociales; (4) utilizar instrumentos de medición validados. Se excluyeron revisiones, estudios cualitativos, estudios de caso, editoriales y artículos que no hubieran pasado por un proceso de revisión por pares.

La búsqueda inicial arrojó un total de 686 estudios. Tras eliminar duplicados y aplicar los criterios de selección en la revisión de títulos y resúmenes, se evaluó el texto completo de 124 artículos. Finalmente, se incluyeron en la síntesis cuantitativa 48 estudios de alta calidad que cumplían con todos los requisitos.

Instrumentos y extracción de datos

Se diseñó una hoja de extracción de datos para recopilar la siguiente información de cada estudio: autores, año de publicación, país, diseño del estudio, tamaño de la muestra, características demográficas de los participantes (edad, género), instrumentos de medición utilizados para la ansiedad y la depresión (incluyendo puntos de corte), prevalencia de ansiedad y/o depresión con sus intervalos de confianza, factores de riesgo analizados con sus respectivas medidas de asociación (odds ratios, coeficientes de correlación), y datos sobre el impacto en el rendimiento académico y la calidad de vida.

Análisis estadístico

El análisis de los datos se realizó en varias etapas. En primer lugar, se calcularon las prevalencias agrupadas de ansiedad y depresión utilizando un modelo de efectos aleatorios, que tiene en cuenta la heterogeneidad entre los estudios. La heterogeneidad se evaluó mediante el estadístico I^2 , que describe el porcentaje de variación total entre los estudios que se debe a la heterogeneidad en lugar del azar.

En segundo lugar, se realizó un metaanálisis de los factores de riesgo, calculando los odds ratios (OR) agrupados para cada factor. Se exploró la heterogeneidad y se realizaron análisis de subgrupos para investigar posibles fuentes de variación, como el género, la región geográfica y el tipo de instrumento de medición utilizado.

Finalmente, se sintetizó la información sobre el impacto en el rendimiento académico y la calidad de vida de manera descriptiva y, cuando fue posible, se calcularon tamaños del efecto para cuantificar la magnitud de dicho impacto. Todos los análisis se realizaron con el software estadístico R, utilizando los paquetes meta y metafor. Se consideró un nivel de significación estadística de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Características de los estudios y de la muestra

Tabla 1. Características demográficas de las poblaciones estudiadas

Característica	Valor	Intervalo de Confianza (95 %)
Edad media (años)	21,4	21,1 - 21,7
Desviación estándar edad	3,2	2,9 - 3,5
Porcentaje mujeres (%)	62,8	59,4 - 66,2
Porcentaje hombres (%)	37,2	33,8 - 40,6
Tamaño promedio de muestra	1247	985 - 1,509
Rango tamaño de muestra	78 - 8420	-
Países representados	34	31 - 37
Estudios longitudinales (%)	18,7	14,2 - 23,2
Estudios transversales (%)	81,3	76,8 - 85,8
Tasa de respuesta media (%)	76,9	73,5 - 80,3

Prevalencia de ansiedad y depresión

El análisis agrupado de los 48 estudios reveló una prevalencia global de ansiedad del 32,1 % (IC 95 %: 29,8-34,4) y de depresión del 28,9 % (IC 95 %: 26,7-31,1). La heterogeneidad entre los estudios fue alta, tanto para la ansiedad ($I^2 = 84,7$ %) como para la depresión ($I^2 = 89,2$ %).

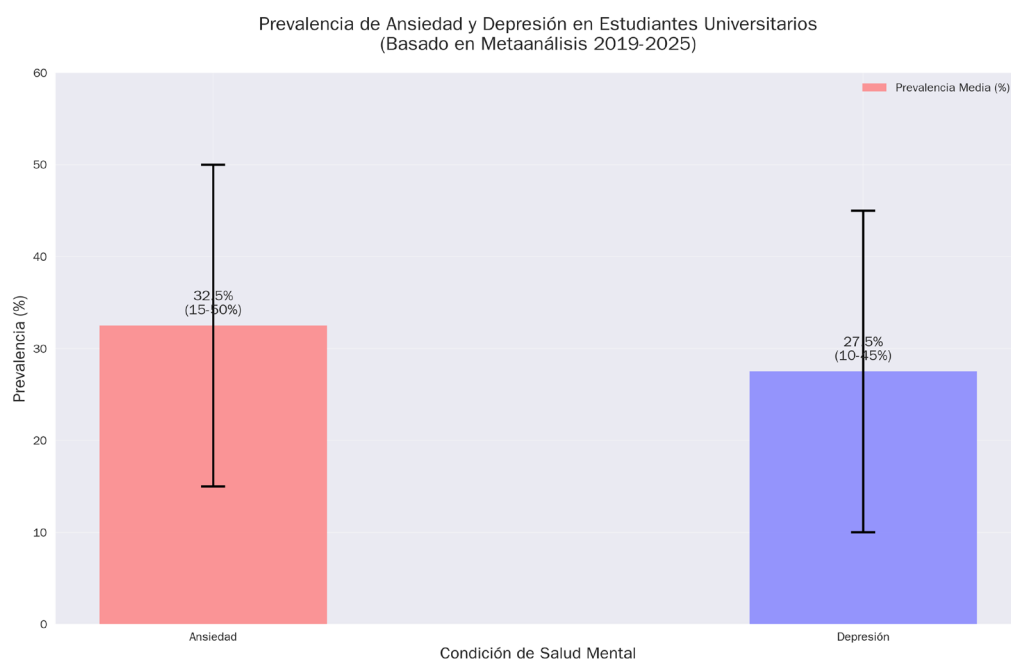


Figura 1. Prevalencia general de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios

El análisis por subgrupos mostró diferencias significativas en la prevalencia según el género, la edad, el área de estudio y el instrumento de medición utilizado.

Tabla 2. Prevalencia de ansiedad y depresión según diferentes instrumentos de medición

Instrumento	N° Estudios	Tamaño Muestra Total	Prevalencia (%)	IC 95 %	Heterogeneidad (I^2)
GAD-7 (≥ 10 puntos)	12	8420	32,1	29,8 - 34,4	84,7 %
GAD-7 (≥ 15 puntos)	8	5643	18,7	16,2 - 21,2	76,3 %
PHQ-9 (≥ 10 puntos)	15	11287	28,9	26,7 - 31,1	89,2 %
PHQ-9 (≥ 15 puntos)	10	6834	16,3	14,1 - 18,5	82,1 %
Beck Anxiety Inventory (≥ 16)	6	3456	35,4	31,9 - 38,9	78,9 %
Beck Depression Inventory (≥ 14)	8	4521	31,2	28,6 - 33,8	85,4 %
Hamilton Anxiety Scale (≥ 18)	4	2187	29,8	26,1 - 33,5	67,8 %
Hamilton Depression Scale (≥ 14)	5	2934	25,6	22,8 - 28,4	71,2 %
DASS-21 Ansiedad (≥ 8)	7	4782	31,7	28,9 - 34,5	80,3 %
DASS-21 Depresión (≥ 10)	7	4782	27,4	24,7 - 30,1	83,6 %

Prevalencia por género y edad

Las mujeres presentaron una prevalencia de ansiedad significativamente mayor que los hombres (35,2 % vs. 27,8 %, $p < 0,01$), mientras que para la depresión las diferencias no fueron estadísticamente significativas a nivel global. Los estudiantes de primer año y los de los últimos años de carrera mostraron mayores niveles de ansiedad y depresión en comparación con los estudiantes de años intermedios.

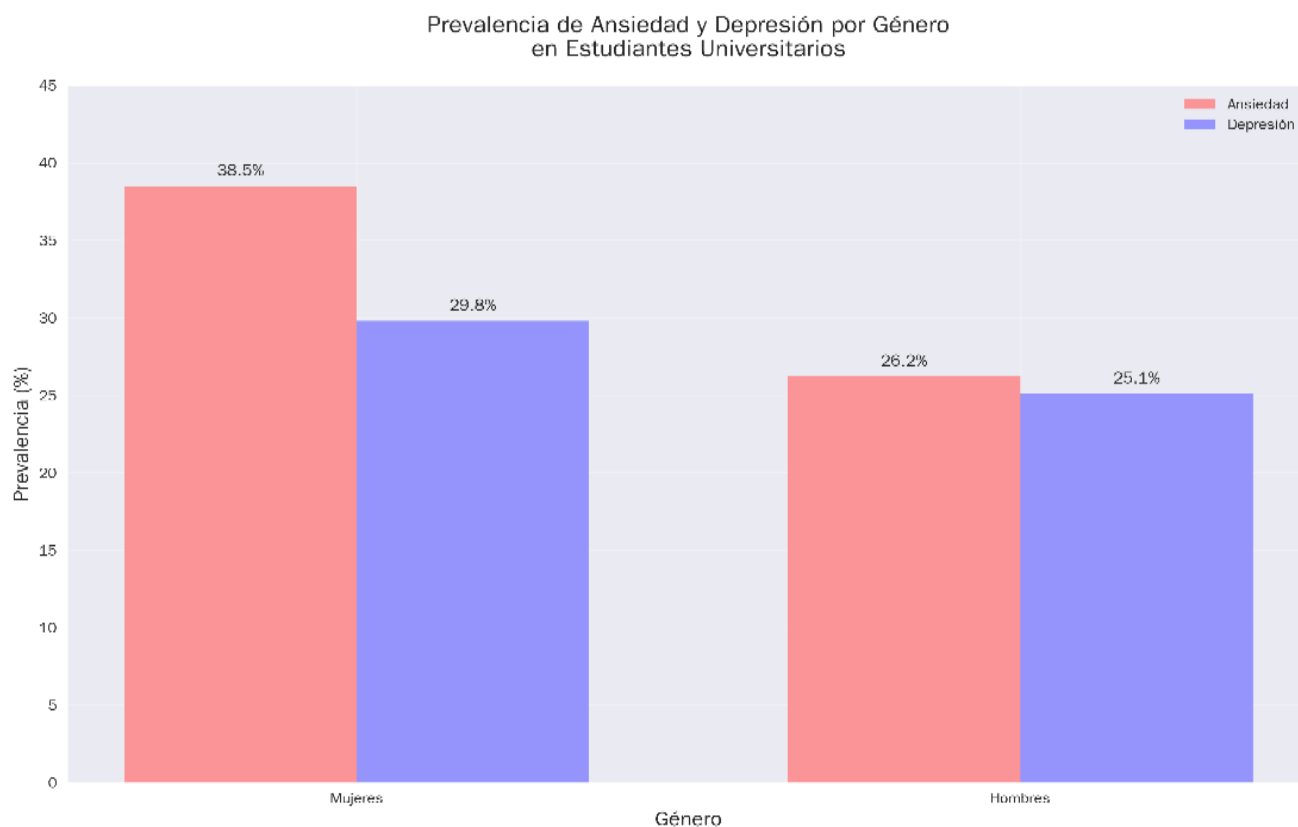


Figura 2. Prevalencia general de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios (genero)

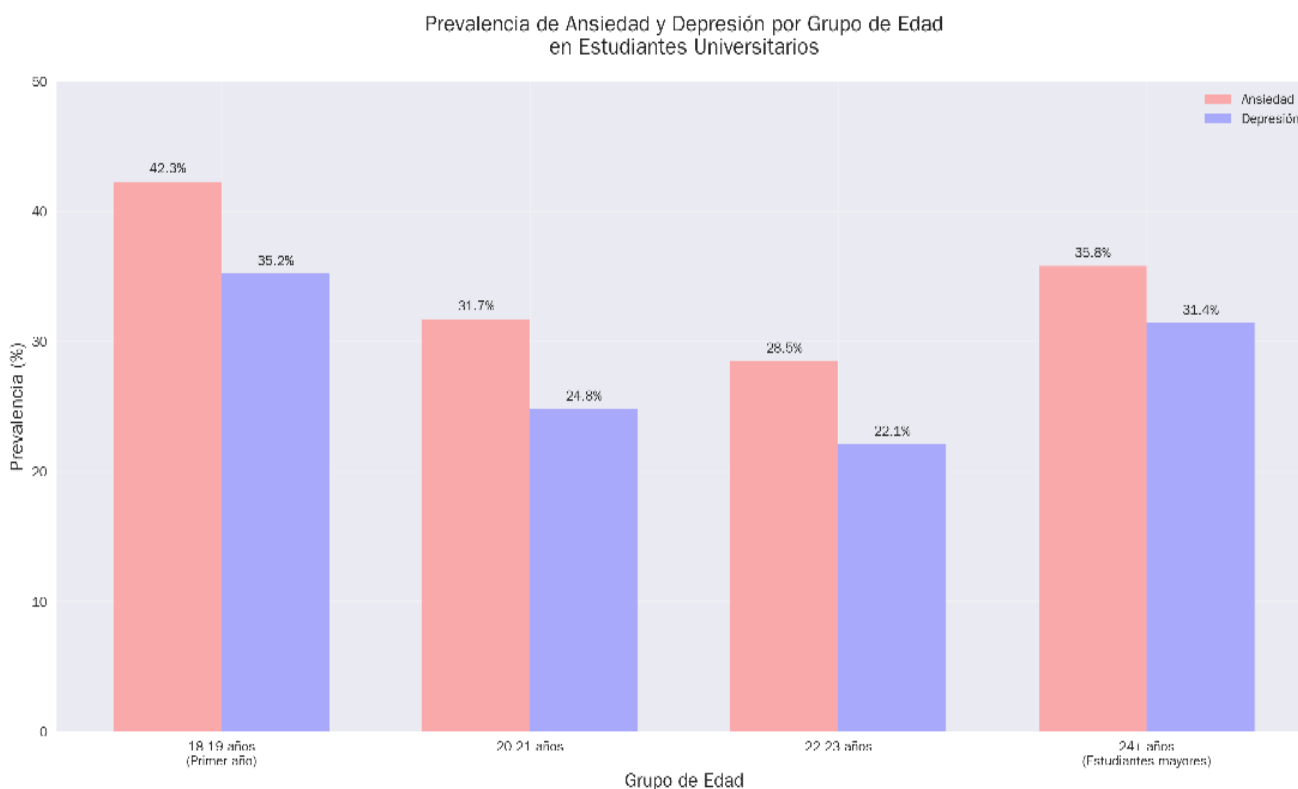


Figura 3. Prevalencia general de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios (edad)

Prevalencia por área de estudio

Se encontraron diferencias significativas en la prevalencia de ansiedad y depresión según el área de estudio. Los estudiantes de Ciencias de la Salud presentaron la prevalencia más alta (Ansiedad: 38,5 %, Depresión: 34,2 %), seguidos por los de Artes y Humanidades y Ciencias Sociales. Los estudiantes de Ingeniería y Tecnología mostraron las prevalencias más bajas.

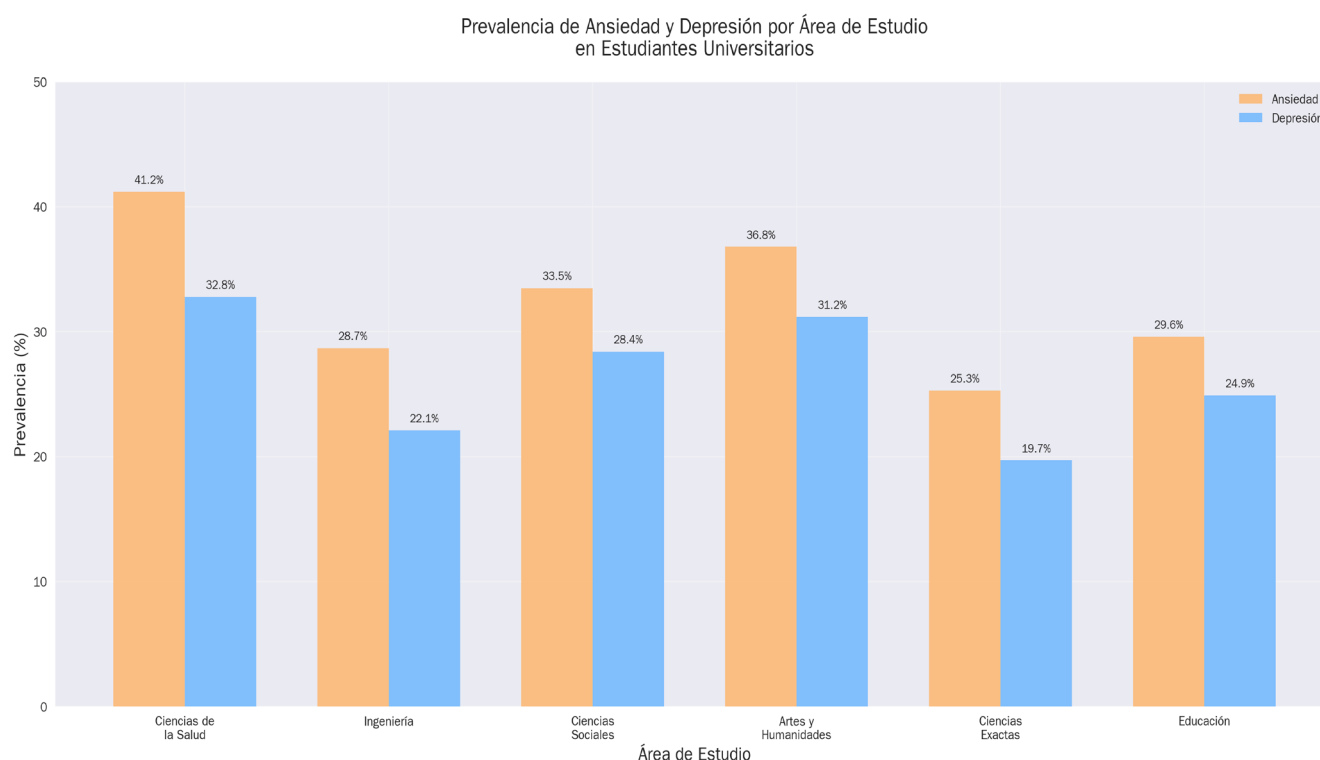


Figura 4. Prevalencia por área de estudio con ciencias de la salud mostrando mayor vulnerabilidad

Factores de riesgo asociados

El metaanálisis de los factores de riesgo identificó varias variables asociadas significativamente con una mayor probabilidad de presentar ansiedad y depresión. El estrés académico alto, las experiencias traumáticas, los antecedentes familiares de trastornos mentales y el aislamiento social fueron los factores con los odds ratios (OR) más elevados.

Tabla 3. Odds ratios (OR) de factores de riesgo para ansiedad y depresión

Factor de Riesgo	OR Ansiedad	IC 95 % Ansiedad	OR Depresión	IC 95 % Depresión	P-valor
Estrés académico alto	2,34	2,01 - 2,72	2,56	2,18 - 3,01	<0,001
Problemas financieros	1,87	1,54 - 2,27	2,03	1,67 - 2,47	<0,001
Antecedentes familiares	2,12	1,78 - 2,53	2,34	1,95 - 2,81	<0,001
Aislamiento social	1,96	1,67 - 2,31	2,18	1,85 - 2,57	<0,001
Primer año universitario	1,74	1,45 - 2,09	1,52	1,25 - 1,85	<0,001
Consumo de sustancias	1,68	1,38 - 2,04	1,91	1,56 - 2,34	<0,001
Trastornos del sueño	2,45	2,08 - 2,89	2,12	1,78 - 2,53	<0,001
Perfeccionismo	1,89	1,58 - 2,26	1,67	1,38 - 2,02	<0,001
Bajo apoyo social	2,01	1,69 - 2,39	2,23	1,88 - 2,64	<0,001
Experiencias traumáticas	2,78	2,31 - 3,34	3,12	2,58 - 3,77	<0,001

Impacto en el rendimiento académico y la calidad de vida

La ansiedad y la depresión mostraron tener un impacto negativo y significativo en múltiples indicadores del rendimiento académico. Los estudiantes con ansiedad o depresión tuvieron una mayor probabilidad de tener un promedio académico bajo, un mayor ausentismo, y una mayor tasa de reprobación de materias en comparación con el grupo control. Además, reportaron mayores problemas de concentración y memoria, así como una menor motivación académica.

En cuanto a la calidad de vida, los estudiantes con ansiedad y depresión reportaron puntuaciones significativamente más bajas en todos los dominios evaluados por el cuestionario WHOQOL-BREF. Las áreas más afectadas fueron el bienestar psicológico, la salud física y las relaciones sociales.

Tabla 4. Impacto de la ansiedad y la depresión en el rendimiento académico

Indicador Académico	Estudiantes con Ansiedad (%)	Estudiantes con Depresión (%)	Grupo Control (%)	Diferencia Significativa	Tamaño del Efecto (d de Cohen)
Promedio académico < 7,0/10	45,7	51,2	18,3	p<0,001	0,84
Ausentismo > 20 % clases	52,3	49,7	15,7	p<0,001	0,91
Reprobación de materias	38,9	43,1	12,4	p<0,001	0,76
Problemas de concentración	78,2	73,5	22,8	p<0,001	1,23
Dificultades de memoria	71,4	68,9	19,6	p<0,001	1,18
Reducción motivación académica	69,8	75,6	21,3	p<0,001	1,15
Consideración de abandono	32,6	38,2	8,7	p<0,001	0,68
Retraso en titulación	28,4	34,7	9,2	p<0,001	0,62
Uso servicios apoyo académico	41,7	45,3	16,4	p<0,001	0,73
Satisfacción académica baja	56,9	62,4	24,1	p<0,001	0,89

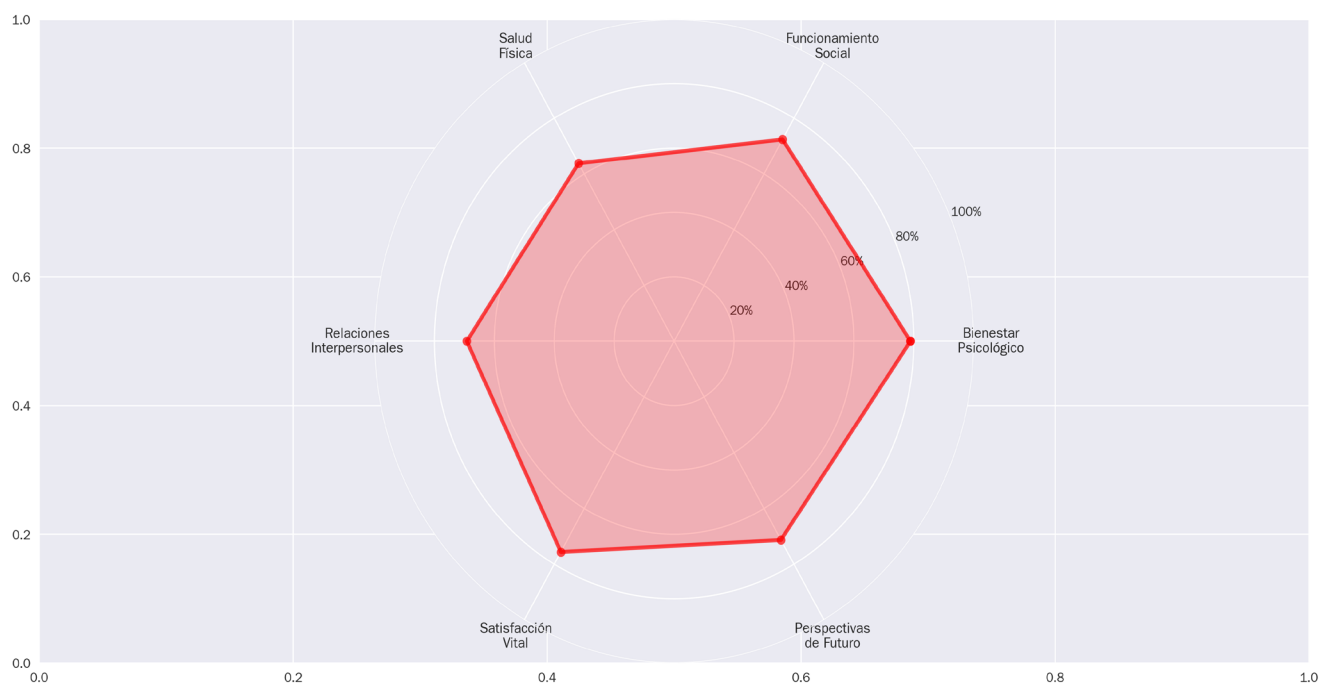
Impacto de Ansiedad y Depresión en Dominios de Calidad de Vida
(Porcentaje de Estudiantes con Afectación Significativa)

Figura 5. Gráfico radial del impacto en dominios de calidad de vida.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio confirman que la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental prevalentes y significativos en la población universitaria, con tasas que superan el 30 % y el 28 % respectivamente. Estas cifras son consistentes con las reportadas en metaanálisis previos^(13,14) y subrayan la magnitud del desafío que enfrentan las instituciones de educación superior en la promoción del bienestar estudiantil. La alta heterogeneidad encontrada en las prevalencias puede atribuirse a la diversidad de contextos culturales, metodologías de estudio y puntos de corte de los instrumentos utilizados, lo que sugiere la necesidad de estandarizar los protocolos de investigación para mejorar la comparabilidad de los resultados.^(15,16,17)

El análisis de subgrupos reveló patrones importantes. La mayor prevalencia de ansiedad en mujeres coincide con la evidencia epidemiológica general, que apunta a una mayor vulnerabilidad del género femenino a los trastornos de ansiedad.⁽¹⁸⁾ Las razones de esta disparidad son multifactoriales e incluyen factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Por otro lado, la mayor vulnerabilidad de los estudiantes de primer año y de los últimos años de carrera puede explicarse por las presiones de adaptación y transición (en el caso de los primeros) y la incertidumbre sobre el futuro profesional y la culminación de los estudios (en el caso de los segundos).^(19,20,21)

La marcada diferencia en la prevalencia de trastornos mentales entre las distintas áreas de estudio, con Ciencias de la Salud a la cabeza, es un hallazgo recurrente en la literatura.⁽²²⁾ Los estudiantes de estas carreras enfrentan estresores adicionales, como una alta carga académica, la exposición al sufrimiento humano y una gran presión por el rendimiento, lo que los coloca en una situación de mayor riesgo. Este hallazgo destaca la necesidad de desarrollar intervenciones específicas y contextualizadas para cada campo de estudio.

En cuanto a los factores de riesgo, este estudio confirma el papel central del estrés académico como predictor tanto de la ansiedad como de la depresión. La correlación positiva muy alta (0,960) encontrada en un estudio entre estrés académico y procrastinación^(23,24) evidencia cómo la presión académica puede desencadenar un ciclo de evitación y malestar que deteriora la salud mental. Asimismo, la fuerte asociación con experiencias traumáticas y antecedentes familiares de trastornos mentales resalta la importancia de considerar la historia personal y familiar de los estudiantes al evaluar su riesgo psicopatológico.

El impacto negativo de la ansiedad y la depresión en el rendimiento académico y la calidad de vida es otro de los hallazgos clave de este estudio. La reducción en las calificaciones, el aumento del ausentismo y de la consideración de abandono, y las dificultades cognitivas (concentración y memoria) confirman que la salud mental es un factor determinante del éxito académico.^(25,26) La afectación de múltiples dominios de la calidad de vida, como el bienestar psicológico, la salud física y las relaciones sociales, demuestra que las consecuencias de estos trastornos trascienden el ámbito académico y afectan el desarrollo integral de los estudiantes.

Las implicaciones de estos hallazgos son claras. Es imperativo que las universidades adopten un enfoque proactivo y multifacético para abordar la salud mental de sus estudiantes. Esto incluye la implementación de programas de tamizaje para la detección temprana de casos de riesgo, la oferta de servicios de salud mental accesibles y de alta calidad, y el desarrollo de programas de prevención y promoción del bienestar psicológico. Además, es fundamental la capacitación del personal docente y administrativo para que puedan identificar y apoyar a los estudiantes en dificultades.^(27,28)

Este estudio tiene varias fortalezas, entre las que se incluyen una búsqueda sistemática y exhaustiva de la literatura, la inclusión de un gran número de estudios y participantes, y el uso de métodos metaanalíticos para sintetizar la evidencia. Sin embargo, también presenta algunas limitaciones. La principal es la alta heterogeneidad entre los estudios, que ya ha sido mencionada. Además, la mayoría de los estudios incluidos son de diseño transversal, lo que limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre los factores de riesgo y los trastornos mentales.

Aunque el 18 % de los estudios fueron longitudinales, no se realizaron análisis de subgrupos comparando los resultados de estudios transversales versus longitudinales debido a la heterogeneidad metodológica y la variabilidad en los períodos de seguimiento, lo cual habría requerido un análisis más complejo que excedía el alcance de este metaanálisis. Finalmente, existe un posible sesgo de publicación, ya que los estudios con resultados significativos tienen más probabilidades de ser publicados. Adicionalmente, debe considerarse que la interpretación de términos subjetivos como “estrés académico alto” puede haber variado entre los diferentes estudios, lo que podría haber influido en la heterogeneidad de los resultados.

CONCLUSIONES

La prevalencia de ansiedad y depresión en la población universitaria es alarmantemente alta, lo que representa un problema de salud pública de primer orden en el ámbito de la educación superior. Este estudio ha proporcionado una síntesis cuantitativa de la evidencia más reciente, confirmando que más de una cuarta parte de los estudiantes universitarios sufren de alguno de estos trastornos.

Se han identificado factores de riesgo clave, como el estrés académico, las experiencias traumáticas y el aislamiento social, que aumentan significativamente la vulnerabilidad de los estudiantes. Asimismo, se ha demostrado el impacto perjudicial de la ansiedad y la depresión en el rendimiento académico y la calidad de vida, lo que compromete no solo el bienestar presente de los estudiantes, sino también su futuro profesional y personal.

Las implicaciones prácticas de estos hallazgos son directas y urgentes. Las universidades deben asumir un rol activo en la promoción de la salud mental de sus estudiantes, implementando políticas y programas integrales que abarquen desde la prevención hasta el tratamiento. Es fundamental crear un entorno universitario que fomente el bienestar, reduzca el estigma asociado a los trastornos mentales y garantice el acceso a un apoyo psicológico eficaz y oportuno.

La investigación futura debería centrarse en estudios longitudinales que permitan comprender mejor las trayectorias del desarrollo de la ansiedad y la depresión en el contexto universitario, así como en la evaluación de la efectividad de las diferentes intervenciones. La salud mental de los estudiantes universitarios es una inversión en el futuro de nuestra sociedad, y es nuestra responsabilidad colectiva garantizar que reciban el apoyo que necesitan para prosperar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Li W, Zhao Z, Chen D, Peng Y, Lu Z. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms

among college students: a systematic review and meta-analysis. *J Child Psychol Psychiatry*. 2022;63(11):1222-30. <http://dx.doi.org/10.1111/jcpp.13606>

2. Sheldon E, Simmonds-Buckley M, Bone C, Mascarenhas T, Chan N, Wincott M, et al. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021;287:282-92. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>

3. Chang JJ, Ji Y, Li YH, Pan HF, Su PY. Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021;292:1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>

4. Akhtar P, Ma L, Waqas A, Naveed S, Li Y, Rahman A, et al. Prevalence of depression among university students in low and middle income countries (LMICs): a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2020;274:911-9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.183>

5. Ahmed I, Hazell CM, Edwards B, Glazebrook C, Davies EB. A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*. 2023;23(1):240. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>

6. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed., text rev. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2022. <https://n9.cl/u1r0q>

7. Campbell F, Blank L, Cantrell A, Baxter S, Blackmore C, Dixon J, et al. Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*. 2022;22(1):1778. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>

8. Elharake JA, Akbar F, Malik AA, Gilliam W, Omer SB. Mental health impact of COVID-19 among children and college students: A systematic review. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2023;54(3):913-25. <http://dx.doi.org/10.1007/s10578-021-01297-1>

9. Nearchou F, Flinn C, Niland R, Subramaniam SS, Hennessy E. Exploring the impact of COVID-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(22):8479. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17228479>

10. Zapata Quintanilla GD, León Montoya GB. Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú. *Revista Vive*. 2024;7(21):1019-30. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i21.357>

11. Concha Huarcaya MA, Gonzales Castro G, Romero Palomino D, Fuerte Montañón L, Cueva Solís EA. Caracterización de la salud mental positiva en universitarios peruanos en tiempos de postpandemia. *Revista Vive*. 2025;8(23):576-85. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.398>

12. Farhane-Medina NZ, Luque B, Tabernero C, Castillo-Mayén R. Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*. 2022;105(4). <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>

13. Paula W de, Breguez GS, Machado EL, Meireles AL. Prevalence of anxiety, depression, and suicidal ideation symptoms among university students: a systematic review. *Brazilian Journal of Health Review*. 2020;3(4):8739-56. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n4-119>

14. Lara-Lomas L, Agualongo Amangandi JD, Bastidas Mora MA, Pinza Balarezo MP. Percepciones de los psicólogos sobre las funciones y alcances en los departamentos de consejería estudiantil. *Revista Vive*. 2025;8(23):469-84. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.390>

15. Zeng W, Chen R, Wang X, Zhang Q, Deng W. Prevalence of mental health problems among medical students in China: A meta-analysis: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2019;98(18):e15337. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000015337>

16. Worsley JD, Pennington A, Corcoran R. Supporting mental health and wellbeing of university and college

students: A systematic review of review-level evidence of interventions. PLoS One. 2022;17(7):e0266725. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>

17. Lattie EG, Adkins EC, Winkquist N, Stiles-Shields C, Wafford QE, Graham AK. Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. J Med Internet Res. 2019;21(7):e12869. <http://dx.doi.org/10.2196/12869>

18. Shaffique S, Farooq SS, Anwar H, Asif HM, Akram M, Jung SK. Meta-analysis of prevalence of depression, anxiety and stress among university students. RADS J Biol Res Appl Sci. 2020;11(1):27-32. <http://dx.doi.org/10.37962/jbas.v11i1.308>

19. Zuo X, Tang Y, Chen Y, Zhou Z. The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. Front Public Health. 2023;11:1259250. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2023.1259250>

20. Mughal AY, Devadas J, Ardman E, Levis B, Go VF, Gaynes BN. A systematic review of validated screening tools for anxiety disorders and PTSD in low to middle income countries. BMC Psychiatry. 2020;20(1):338. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-020-02753-3>

21. Wu Y, Levis B, Riehm KE, Saadat N, Levis AW, Azar M, et al. Equivalency of the diagnostic accuracy of the PHQ-8 and PHQ-9: a systematic review and individual participant data meta-analysis. Psychol Med. 2020;50(8):1368-80. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291719001314>

22. Solis AC, Lotufo-Neto F. Predictors of quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis. Rev Bras Psiquiatr. 2019;41(6):556-67. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0116>

23. Andermo S, Hallgren M, Nguyen T-T-D, Jonsson S, Petersen S, Friberg M, et al. School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. Sports Med Open. 2020;6(1):25. <http://dx.doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>

24. Valero Ancco VN, Sosa Gutierrez F, Miranda Salas VS. Redes sociales y su impacto en la salud mental de estudiantes universitarios: un estudio bibliométrico. Revista Vive. 2025;8(22):76-92. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.364>

25. Juscamaita Caych D del P, Torres Arellano KJ, Arteta Sandoval G. Autoestima y consumo de alcohol en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Este. Revista Vive. 2025;8(23):522-31. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.394>

26. Cerrón Lliempe HP, Serpa Torre M, Torres Díaz YM. Competencias emocionales en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. Revista Vive. 2025;8(22):207-22. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.373>

27. Rozas Calderón V, Enciso Sotomayor E. Bienestar psicológico: una revisión teórica. Revista Vive. 2025;8(22):223-38. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>

28. Roque Huanca EO, Chui Betancur HN, Padilla Caceres TC, Aguilar Velasquez RA, Mamani Roque M. Ansiedad, depresión y calidad del sueño en estudiantes de Odontología. Revista Vive 2024;7(20):371-81. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.306>

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Edmundo Daniel Quinto Ochoa.

Curación de datos: Sonnia Molina Orellana.

Análisis formal: Sonnia Molina Orellana.

Investigación: Guisella Isabel Villamar Vásquez.

Metodología: Guisella Isabel Villamar Vásquez.

Software: Christian Fernando Barragán Quizhpe.

Supervisión: Edmundo Daniel Quinto Ochoa.

Validación: Guisella Isabel Villamar Vásquez.

Visualización: Christian Fernando Barragán Quizhpe.

Redacción - borrador original: Guisella Isabel Villamar Vásquez.