



Fecha de recepción: septiembre 21 de 2020

Fecha de aceptación: julio 12 de 2021

ARTÍCULO ORIGINAL

<https://dx.doi.org/10.14482/sun.37.3.616.98>

Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19

Stress, Anxiety, Depression, and Family Support in Mexican University Students during the Pandemic, COVID-19

MARIANA PERÉZ-PÉREZ¹, HIGINIO FERNÁNDEZ-SÁNCHEZ², CLAUDIA BEATRIZ ENRÍQUEZ-HERNÁNDEZ³, GRACIELA LÓPEZ-OROZCO⁴, ISRAEL ORTIZ-VARGAS⁵, TOMÁS JESÚS GÓMEZ-CALLES⁶

¹ Pasante de Enfermería, Universidad Veracruzana, Facultad de Enfermería Región Veracruz. <https://orcid.org/0000-0003-1671-9338>. mperezperez299@gmail.com.

² Ph.D Candidate, University of Alberta, Faculty of Nursing, Edmonton Clinic Health Academy. <https://orcid.org/0000-0003-4992-7096>. higinio@ualberta.

³ Doctora, Universidad Veracruzana, Facultad de Enfermería Región Veracruz. <https://orcid.org/0000-0002-7346-3714>. beenriquez@uv.mx.

⁴ Doctora, Universidad Veracruzana, Facultad de Enfermería Región Veracruz. <https://orcid.org/0000-0003-3872-3987>. gralopez@uv.mx.

⁵ Doctor, Universidad Veracruzana, Facultad de Enfermería Región Veracruz. <https://orcid.org/0000-0002-4258-9373>. isortiz@uv.mx.

⁶ Licenciado en Educación Primaria, Escuela Primaria Federal Gregorio Torres Quintero. <https://orcid.org/0000-0002-2525-3974>. gomezcalles@hotmail.com.

Correspondencia: Higinio Fernández Sánchez, RN, Ph.D Candidate: University of Alberta, Faculty of Nursing, Edmonton Clinic Health Academy. Canadá. T6G 1Y6. higinio@ualberta.ca

RESUMEN

Objetivo: Identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión presentes en los universitarios durante la pandemia en relación con el apoyo que brinda la familia.

Materiales y métodos: Se trata de un estudio de tipo cuantitativo con un diseño descriptivo, correlacional y transversal. La muestra (n=105) fueron estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana; se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico a conveniencia. Los datos fueron recolectados a través de un instrumento digital (Google Forms). Las variables se midieron utilizando la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Inventario de Percepción de Apoyo Familiar (IPAF). Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y la prueba de correlación de Spearman.

Resultados: Los resultados evidencian que no existe una asociación entre las variables estudiadas: $r=-0.192$, $n=105$, $p=0.134$, pero sí existe depresión (85.8 %), ansiedad (84 %) y estrés (77.4 %) en los estudiantes, aunque se presentan de forma leve, y un nivel medio bajo de apoyo familiar (afecto 61.3%, adaptabilidad 62.3% y autonomía 40.6 %).

Conclusión: Los trastornos por ansiedad, estrés y depresión afectan gradualmente diversas esferas de actuación personal de los estudiantes, por lo cual una intervención oportuna y preventiva es relevante.

Palabras clave: salud mental, apoyo familiar, universitarios, COVID-19, depresión, ansiedad, estrés.

ABSTRACT

Objective: To identify the levels of stress, anxiety, and depression present in university students during the pandemic in relation to the support provided by the family.

Materials and Methods: This is a quantitative study with a descriptive, correlational, and cross-sectional design. The sample (n = 105) was composed of students of the Faculty of Nursing of the Veracruzana University; it was obtained through convenience non-probabilistic sampling. The data was collected through a digital instrument (Google Forms). The variables were measured using the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and the Inventory of Perception of Family Support (IPAF). The data was analyzed using descriptive statistics and the Spearman correlation test.

Results: The results show that there is no association between the studied variables $r = -0.192$, $n = 105$, $p = 0.134$., but if there is depression (85.8%), anxiety (84%), and stress (77.4%) in the students, although in a mild form, and a low medium level of family support (affection 61.3%, adaptability 62.3%, and autonomy 40.6%).

Conclusion: Anxiety, stress, and depression disorders gradually affect various spheres of personal performance of students, for which a timely and preventive intervention is relevant.

Keywords: Mental Health, Family Support, College, COVID-19, Depression, Anxiety, Stress

INTRODUCCIÓN

La Organización Internacional para las Migraciones (1) reportó que cada año millones de personas de áreas rurales emigran a zonas urbanas dentro de su país en busca de mejores oportunidades. En 2017, había más de 5 000 000 de estudiantes internacionales (2). En México, Veracruz es uno de los principales estados con mayor número de migración interna (3). De forma gradual crece el número de mexicanos que estudian en el extranjero (4).

El coronavirus ha provocado que las personas experimenten un cambio radical en sus vidas, lo cual las hace propensas a padecer trastornos mentales (5). Lo anterior, aunado a los cambios ocasionados por la migración, las responsabilidades académicas y la situación actual, podrían desencadenar problemas de ansiedad o estrés (6).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha reportado que en unos meses la pandemia por COVID-19 ha tenido gran impacto en la sociedad. Algunos jóvenes mencionan que su situación económica se ha deteriorado debido a una reducción de ingresos familiares (7). La educación en la salud requiere cambios importantes a nivel mundial, pues la falta de esta ha ocasionado 382 000 contagios y 72 179 decesos acumulados al 17 de septiembre de 2020 (8).

Debido a que en la juventud se desarrolla el periodo más importante para la adquisición y mantenimiento de patrones de comportamiento saludables (9), en los estudiantes foráneos hay mayor vulnerabilidad a la depresión y declive en su inteligencia emocional, debido a que se encuentran con una nueva realidad sociocultural y estarán solos (10). Los problemas de salud mental en los estudiantes son relevantes, siendo la depresión el trastorno más representativo (11).

La familia como red de apoyo del joven universitario juega un papel importante, influye en el desarrollo de cada individuo, favoreciendo su inclusión social (12). Cuando la interacción entre los padres e hijos no es apropiada, la conducta y la moral del joven se deteriora, además, la influencia

de los problemas en el ámbito económico y social afectan al joven, el cual absorbe todas estas dificultades, llevándolo a situaciones estudiadas de manera limitada como la depresión (13).

En México, uno de cada cuatro jóvenes está en riesgo de padecer depresión (14) ansiedad o estrés, principales problemas de salud pública en jóvenes mexicanos (15).

La salud mental de los universitarios tiene importantes implicaciones para la salud pública (16); es importante identificar los trastornos psicológicos en los estudiantes, ya que además estos trastornos debutan durante estas etapas de vida y tienden a cronificarse (17); es fundamental en la conducción de la educación superior, esencial de una trayectoria exitosa (18).

El objetivo de este estudio es identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión presentes en los universitarios durante la pandemia y su relación con el apoyo familiar.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño

Se implementó un diseño con enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se analizaron las variables factores familiares y depresión, ansiedad y estrés en los universitarios.

Población

La población (N=134) estuvo conformada por estudiantes foráneos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana. La muestra (n=105) se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico empleando la fórmula para población finita. Los estudiantes fueron contactados a través de la representante de generación para hacer llegar el instrumento de medición; debido a la contingencia por la COVID-19 la encuesta fue vía electrónica.

Se incluyeron estudiantes inscritos en la Facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana, Región Veracruz, sin distinción de sexos, que aceptaron de manera voluntaria participar en la investigación. Se excluyeron los estudiantes no localizados. Para reclutar a los participantes se contactó con el representante de cada generación y algunos docentes de la institución. La recolección de datos se llevó a cabo en dos meses.

Instrumento

Debido a la pandemia, los instrumentos fueron aplicados mediante Google Forms. La salud mental se registró utilizando la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21), diseñada para analizar depresión, ansiedad y estrés (Lovibond y Lovibond, 1995). Contiene 21 ítems, cada una de las tres escalas cuenta con siete ítems con formato de respuesta tipo Likert con cuatro alternativas, que se ordenan en una escala de 0 a 3 puntos, donde 0 equivale a *nunca*, 1 es a *veces*, 2 es a *menudo* y 3 *casi siempre*. Con el objetivo de determinar la confiabilidad del DASS-21, se evaluó su consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach, donde se encontró un alfa de 0.89 para la depresión, 0.86 para ansiedad y 0.88 para estrés. Al finalizar la aplicación del instrumento se obtuvo un alfa de 0.95 para este estudio (19).

La percepción de apoyo familiar se evaluó con el instrumento Inventario de Percepción de Apoyo Familiar (IPAF), el cual califica la percepción que el individuo tiene del soporte que recibe de su propia familia (Makilim Nunes Baptista, 2005). Constituido por 42 ítems con tres opciones de respuesta tipo Likert (*casi nunca o nunca*, *a veces* y *siempre o casi siempre* con una puntuación de 0 a 2 para cada reactivo). Evalúa 3 dimensiones: afectivo consistente, adaptación y autonomía familiares. Tiene un alfa de Cronbach de 0.93. Evalúa el Apoyo Familiar en 4 apartados: apoyo bajo (0-53 puntos), apoyo medio bajo (4-63 puntos), apoyo medio alto (64-70 puntos) y apoyo alto (51-84 puntos) (20).

También se incluyó una pregunta relacionada con las actividades que emplean los estudiantes para mejorar la salud mental y así identificar cuál es la más utilizada.

Para el análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versión 25 para Windows. Se empleó la estadística descriptiva para especificar las características de los participantes y examinar los datos sobre la presencia de depresión, ansiedad y estrés, y el apoyo familiar. Los datos categóricos (ej. sexo y lugar de origen) se midieron utilizando la distribución de frecuencias. En la prueba de Kolmogorov-Smirnov se identificó distribución normal de las variables. Dado que la suposición de normalidad no se cumplió ($p=.000$), se procedió a implementar la prueba de correlación de Rho Spearman entre las dimensiones depresión, ansiedad, estrés, afecto, adaptabilidad y autonomía. La consistencia interna de las escalas utilizadas se calculó con el coeficiente de alfa de Cronbach.

Para la realización de este estudio, previa aprobación del Comité de Ética e Investigación de la Facultad de Enfermería de la Región Veracruz, con número de dictamen PI035, se cumplieron con las recomendaciones emitidas en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, se consideró el principio básico número seis, el cual menciona que se debe respetar el derecho de las personas necesarias para respetar su intimidad y reducir al mínimo el impacto del estudio sobre su integridad física, mental y su personalidad. Así mismo, con el cumplimiento del reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud en el título segundo, de los aspectos éticos de la Investigación en seres humanos, se protegerá la privacidad del individuo sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y este lo autorice. También se solicitó consentimiento informado por escrito a cada participante; asimismo, se les comentó acerca del Centro de Estudios y Servicios en Salud (CESS), donde se brinda atención psicológica a bajo costo a los estudiantes.

RESULTADOS

Se encontró que el 88 % de los participantes son originarios de otros municipios del estado de Veracruz; el 80 % son del sexo femenino; el 33 % vive con algún familiar que radica en el puerto de Veracruz; el 91% refiere ser soltero (tabla 1); el 66 % procede de una familia nuclear, el 45 % vive a una distancia de dos horas en promedio del puerto de Veracruz, además, el 42 % visita su familia una vez al mes, y el 27 % tiene una actividad laboral además de los estudios (tabla 2).

Tabla 1. Datos sociodemográficos de estudiantes foráneos, Universidad Veracruzana, México, 2020

Variable	Fr	%
Sexo		
Masculino	21	19.8
Femenino	85	80.1
Lugar de procedencia		
Municipios de Veracruz	89	88.0
Otros estados	16	11.0
Otro País	1	1.0

Continúa...

Variable	Fr	%
Estado civil		
Soltero	97	91.5
Casado	7	1.6
Otro	2	6.6
Con quién vive		
Solo	44	41.5
Amigos	20	18.9
Familiares	35	33.0
Otros	7	6.6

Fr: Frecuencia.

Fuente: elaborada a partir de los datos recolectados en esta investigación.

Tabla 2. Datos familiares y laborales de los universitarios mexicanos

Variable	Fr	%
Tipo de familia		
Nuclear	70	66.0
Extensa	15	14.2
Monoparental	17	16.0
Otra	4	30.8
Distancia del puerto de Veracruz a su hogar		
1 hora	13	12.2
2 horas	48	45.3
Más de 3 horas	45	42.5
Frecuencia de visitas a la familia		
Semanal	34	32.0
Cada 15 días	15	25.5
Mensual	45	42.5

Fuente: elaborada a partir de los datos recolectados en esta investigación.

De las actividades empleadas para mejorar la salud mental, el 45 % de los estudiantes refirió que no realiza ninguna actividad, y el 17 % realiza ejercicio, seguido de meditación, correr, leer, entre otras (tabla 3).

Tabla 3. Actividades utilizadas para mejorar la salud mental de los universitarios mexicanos

Variable	Fr	%
Actividad		
Ninguna	48	45.3
Ejercicio	19	17.9
Meditar	9	8.5
Leer	7	6.6
Correr	6	5.7
Deporte	4	3.9
Relaciones sexuales	3	2.8
Pintar	2	1.9
Juegos de destreza	2	1.9
Escuchar música	2	1.9
Bailar	1	.9
Dormir	1	.9
Escribir	1	.9
Salir con amigos	1	.9

Fuente: elaborada a partir de los datos recolectados en esta investigación.

El 85 % de los participantes sufre depresión leve, 84 % ansiedad leve y 77 % estrés leve (tabla 4). En cuanto al apoyo familiar, menos del 20 % tiene un nivel medio alto de afecto, mientras que existe un nivel medio bajo de adaptación de 62 %, y un nivel de autonomía medio bajo de 40 % (tabla 5).

Tabla 4. Nivel de depresión, ansiedad y estrés (DASS 21) en universitarios mexicanos

	Dimensiones								
	Depresión		T	Ansiedad		T	Estrés		T
	Fr	%		Fr	%		Fr	%	
Leve	92	85.8		89	84.0		82	77.4	
Moderado	9	8.5	.000	12	11.3	.000	12	11.3	.001
Severo	3	2.8		3	2.8		8	7.5	
Ext. severo	2	1.9		2	1.9		4	3.8	

T: T Student.

Fuente: elaborada a partir de los datos recolectados en esta investigación.

Tabla 5. Inventario de percepción de apoyo familiar de los universitarios mexicanos

	Dimensiones								
	Afecto		T	Adaptabilidad		T	Autonomía		T
	Fr	%		Fr	%		Fr	%	
Bajo	24	22.6		5	4.7		11	10.4	
Medio bajo	65	61.3		66	62.3		43	40.6	
Medio alto	16	15.1		25	23.6		28	26.4	
Alto	1	.9	.000	10	9.4	.000	24	22.6	.000

T: T student.

Fuente: elaborada a partir de los datos recolectados en esta investigación.

Los resultados evidencian que no existe una asociación entre el estrés, ansiedad y depresión con el apoyo familiar, sin embargo, existen patologías de depresión, ansiedad y estrés en forma leve, así mismo, existe un nivel medio bajo de apoyo familiar, y un bajo porcentaje presenta un nivel de afecto medio alto (Tabla 6).

Tabla 6. Prueba de correlación Spearman's rho

Suma	Estrés		Ansiedad		Depresión	
	Coefficiente	Sig. Asintót (bilateral)	Coefficiente	Sig. Asintót (bilateral)	Coefficiente	Sig. Asintót (bilateral)
Adaptación familiar	.097	.326	-.061	.538	.096	.329
Afectivo familiar	.064	.516	-.030	.765	.179	.068
Autonomía familiar	-.055	.575	-.177	.071	-.018	.859

Fuente: Elaborada a partir de los datos recolectados en esta investigación.

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión presentes en los universitarios durante la pandemia en relación con la percepción del apoyo familiar.

Los hallazgos señalan que no existe relación entre el estrés, la depresión y ansiedad, y el apoyo familiar de los estudiantes foráneos; sin embargo, visibilizan niveles de estrés, ansiedad y depresión importantes en estos estudiantes. Además, los resultados también apuntan a niveles bajos de apoyo familiar. De modo que, a partir de estos datos obtenidos, se detectaron dos áreas de oportunidad: futuros trabajos de intervención para dar respuesta a los problemas de salud mental que sufren los estudiantes y la creación de asociaciones estudiantiles en las que se brinde apoyo y asesoría para las problemáticas que presenten.

Con base en los resultados de estrés se encuentra un alto porcentaje de estudiantes que presentan un nivel de estrés leve, considerado por el instrumento como un daño; lo cual concuerda con investigaciones previas. Jerez y Oyarzo (2015) reportaron que el 98 % de los estudiantes ha sufrido de estrés relacionado con la sobrecarga académica (21). El estrés en el ámbito educativo afecta el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar (22); es importante realizar intervenciones de salud; el personal de enfermería puede enseñar técnicas de relajación como la meditación o aromaterapia para ayudar a los estudiantes a relajarse, como lo menciona Huang Lin (2017), quien mostró la eficacia de la aromaterapia (AR) para reducir las emociones negativas e incrementar el nivel de atención y rendimiento en situaciones laborales y académicas (23).

Así mismo, en este estudio se muestra la existencia de niveles leves de ansiedad. Datos semejantes a los de la investigación de Pérez, Rivera y Gómez (2015), quienes encontraron ansiedad leve en un 58 % de estudiantes encuestados (24). También Castillo, Chacón y Díaz (2016) encontraron que los estudiantes presentan altos índices de ansiedad (25). Por lo que resulta necesario implementar consejerías y talleres para enseñar a los estudiantes a afrontar las situaciones estresantes.

Los resultados encontrados en esta investigación muestran niveles leves de depresión en los universitarios. De igual modo, Jiménez (2018) señaló que existe una prevalencia del 61 % de universitarios con depresión, lo cual pone en evidencia la presencia de problemas de salud mental (26). Por otro lado, Soria, Ávila y Morales (2015) mencionan que la mayoría de los estudiantes no presentan depresión, sin embargo, hubo daño en su bienestar físico (27).

Muchas veces el contexto educativo y familiar puede representar un riesgo para la salud, tal y como se evidencian cuadros depresivos en universitarios en comparación con la población general (28). Por ello es importante la creación de programas de salud por parte del gobierno o las instituciones educativas que se enfoquen en los problemas mentales de los jóvenes estudiantes.

La presencia de afecto, adaptabilidad y autonomía en niveles medio bajos en los estudiantes de este estudio concuerdan con investigaciones previas. Villafrade y Franco (2016) reportaron que los jóvenes no tienen una percepción de la familia como red de apoyo familiar (29); por otro lado, Mahecha, Acosta y Bohórquez (2016) mencionan que existe asociación poco significativa entre el rendimiento académico con relación al funcionamiento familiar; de acuerdo con el baremo de Champion, que obtuvo significancia de 0.131, ubicado en el intervalo de 0.0 a 0.25 (30).

Es importante diseñar intervenciones de enfermería enfocadas al apoyo psicosocial, capacitación de manejo de conductas, y servicios relacionados para la salud y bienestar de los estudiantes, ya que estos experimentan cada vez más estos problemas que afectan su rendimiento, su bienestar y sus vidas en general (31).

Limitaciones

La situación actual de confinamiento debido a la pandemia, la disponibilidad para contestar el instrumento e Internet para poder realizarlo fueron algunas de las limitantes que se encontraron al momento del llenado de los instrumentos y que ocasionaron algunas situaciones que retrasaron

el proceso para recolectar los datos. Otra limitante fue el número excesivo de preguntas (excedían las 50), mismo que generó la pérdida de interés por responder de forma reflexiva el instrumento.

CONCLUSIÓN

Es conocido que los trastornos por ansiedad, estrés y depresión afectan gradualmente a los estudiantes, por lo cual una intervención oportuna y preventiva es relevante. Investigar la percepción del apoyo familiar permitió conocer los factores que pueden o no verse involucrados en la existencia de depresión, ansiedad y estrés en los estudiantes. Según la escala DASS-21, se observa la presencia en mayor frecuencia de estrés y depresión en nivel, aunque se perciben de forma leve, mientras que en el inventario de percepción familiar se observan niveles medio bajos de afecto familiar. Sin embargo, a partir de los resultados se puede observar también que esto no está asociado con el nivel económico, pues a pesar de que los participantes del estudio no laboran, cuentan con el apoyo familiar para solventar sus gastos.

Existen alteraciones en la salud mental de los estudiantes derivado de los factores familiares, mismos que desencadenan niveles de ansiedad y estrés; así mismo, el desprendimiento del seno familiar produce una ausencia de afecto y genera síntomas de depresión.

Finalmente, la creación de grupos para estudiantes foráneos, en los que pueda brindarse apoyo y asesorías sobre problemas de su vida cotidiana o su carrera, y así bajar los niveles no solo de ansiedad, estrés y depresión. Con la difusión de este estudio se busca enriquecer su repertorio cognitivo, y promover comportamientos saludables necesarios para sobrellevar la situación actual.

Financiación: ninguna.

REFERENCIAS

ONU Migración. Migración: Yendo del campo a la ciudad por elección. 2017 [citado 29 agosto 2020]. Disponible en: <https://www.iom.int/es/news/migracion-yendo-del-campo-la-ciudad-por-eleccion>

Instituto Internacional de la Unesco para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. Internalización de la Educación Superior. 2017 [citado 4 septiembre 2020]. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000261634>

- Salas B, De San Jorge X, Beverido P, Carmona Y. La migración interna en estudiantes universitarios. ¿Un riesgo para el consumo de drogas? *Ciencia UAT*; 2016 [citado 29 agosto 2020];10(2): 23-32. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78582016000100023&lng=es.
- Varela R, Ocegueda JM, Castillo RA. Migración interna en México y causas de su movilidad. *Perf. Latinoam.* 2017 [citado 6 septiembre 2020]; 45(49). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-76532017000100141
- INFOBAE. La siguiente pandemia será de depresión, advierten especialistas. 2020 [citado 6 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/07/27/la-siguiente-pandemia-sera-de-depresion-advierten-especialistas/>
- Balluerka N, Gómez J, Hidalgo MD, Gorostiaga A, Espada JP, Padilla JL, et al. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. 2020 [citado 4 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Educaweb. La juventud, la más afectada a nivel emocional y laboral por el coronavirus. 2020 [citado 6 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/06/09/juventud-mas-afectada-nivel-emocional-laboral-covid-19-19216/>
- Burgueño E. México: estados más afectados por el coronavirus 2020. 2020 [citado 18 septiembre 2020]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1109201/numero-casos-coronavirus-mexico-estado/>
- Núñez D, Barrionuevo D, Macías C, Barroso C, Ormaza MDLA. El Clima de Aula en el Estudiante Foráneo: el Impacto en la Inteligencia *Emocional*. *Atlante*. 2019 [citado 4 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/clima-aula-inteligencia.html>
- Londoño N, Palacio J, Acosta C, Juárez F, Aguirre D. Efectividad de un programa de prevención en salud mental mediante el dialogo socrático y el pensamiento crítico. *Salud Uninorte*. 2016 [citado 06 septiembre 2020]; 32(1): 11-24. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522016000100002&script=sci_abstract&tlng=es
- Villafrade LA, Franco CM. La familia como red de apoyo social en estudiantes universitarios que ingresan a primer semestre. 2016 [citado 4 septiembre 2020]. Disponible en: <http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/ESPIRAL/article/view/1651>
- Ruiz M. Funcionalidad familiar y afrontamiento en estudiantes universitarios. 2015 [citado 4 2020 septiembre]. Disponible en: <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/817>

- Clínica Universidad de la Sabana. La familia frente a la enfermedad mental. 2019 [citado 6 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.clinicaunisabana.edu.co/pacientes/educacionalpaciente/educacion-articulos/salud-mental/la-familia-frente-a-la-enfermedad-mental/>
- Barbeito S. Salud mental y apoyo familiar: exploración de la percepción de personas usuarias de un centro de rehabilitación psicosocial. [2016 [citado 6 septiembre 2020];24 Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/61919916.pdf>
- Milenio. Uno de cada cuatro jóvenes mexicanos está en riesgo de padecer depresión. 2019 [citado 6 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/depresion-afecta-a-uno-de-cada-cuatro-jovenes-mexicanos>
- Forbes. En México hay más de 2 millones de jóvenes con problemas de depresión. 2018 [citado 6 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/en-mexico-hay-mas-de-2-millones-de-jovenes-con-problemas-de-depresion/>
- Mayo Clinic. Salud Mental: que es normal y que no. [Internet] 2019 [citado 6 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>
- Cassiani CA, Pérez E, Vargas MC, Herazo M, Cabarcas A. Validez de apariencia y adaptación de la escala PHQ-9 para la detección de sintomatología depresiva en universitarios de ciencias de la salud de Cartagena (Colombia). 2018 [citado 4 septiembre 2020];(34): 1, 75-87. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012055522018000100084&script=sci_abstract&tlng=es
- Alarcón R. La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Rev Med Hered*. 2019 [citado 6 septiembre 2020];30: 219-21. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>
- Tijerina G, González GE, Gómez NM, Cisneros EMA, Rodríguez GKY, Ramos PEG. Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Rev de Salud Pública y Nutrición*. 2018 [citado 4 septiembre 2020]; 17 (4): 40-47. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=84412>
- Martin JC, Ménendez S. Instrumentos para la evaluación del contexto familiar. 2018 [citado 4 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.mschs.gob.es/ssi/familiasInfancia/ParentalidadPos2014/docs2014/InstrumentosEvaluacion_2.pdf
- Huang Lin. Efectos de la aromaterapia sobre las emociones negativas y el rendimiento laboral y de estudios: análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca para evaluar el equilibrio del sistema nervioso autónomo. 2017 [citado 22 junio 2021]. Disponible en: <https://ddd.uab.cat/record/176190>

- Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev. Chil. Neuro.* 2015 [citado 18 septiembre 2020]; 53(3): 149-157. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002#:~:text=Desde%20los%20grados%20preescolares%20hasta,es%20aquel%20que%20padecen%20los
- Toribio C, Franco S. Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración.* 2016 [citado 18 septiembre 2020]; 3(7): 11-18. Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf&ved=2ahUKEwi3-qjYpvDrAhUQQ6wKHUWQBqIQFjALegQIAxAB&usg=AOvVaw1_sBRfhdMceIy87g-Vp42cx
- Pérez D, Rivera S, Gómez J. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Perspect. Psicol.* 2015 [citado 18 septiembre 2020]; 11(1): 79-89. Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf&ved=2ahUKEwihufY-pPDrAhUISa0KHXl1CN0QFjAEegQIARAB&usg=AOvVaw39uSkhy-ZZd2hL9LF_fybK
- Castillo C, Chacón T, Díaz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv Ed Med.* 2016 [citado 19 septiembre 2020]; 5(20): 230-37. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>
- Jiménez GG. Disfunción familiar como factor asociado a depresión en estudiantes de medicina de la universidad privada anterior Orrego. 2018 [citado 4 septiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/3952>
- Mahecha L, Acosta PE, Bohórquez LC. Relación entre funcionamiento familiar y desempeño académico en estudiantes de IV semestre de medicina de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. 2016 [citado 19 septiembre 2020]. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/474/1/Trabajo%20de%20Grado%20Final%20Funcionalidad%20familiar%20-%20Promedio.pdf>
- Soria R, Ávila E, Morales AK. Depresión y problemas de salud en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina. Diferencias de género. *Alternativas en psicología.* 2015 [citado 19 septiembre 2020]; 31(00): 45-59. Disponible en: <http://alternativas.me/19-numero-31-agosto-2014-enero-2015/64-3-depresion-y-problemas-de-salud-en-estudiantes-universitarios-de-la-carrera-de-medicina-diferencias-de-genero>
- Díaz S, Martínez M, Zapata AM. Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte.* 2017 [citado 19 septiembre 2020]; 33(2): 139-151. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/9497/214421442152>

Consejo General de la Psicología de España. Aumentan los problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios, según informe. 2019 [citado 6 septiembre 2020]. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7932