



La ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Anxiety and psychological well-being in university students

Ansiedade e bem-estar psicológico em estudantes universitários

ARTÍCULO ORIGINAL



Edinson Junior Merino Farias 

emerinof@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.905>

Artículo recibido 7 de agosto 2023 | Aceptado 8 de septiembre 2023 | Publicado 21 de enero 2025

RESUMEN

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más prevalentes a nivel mundial, con un impacto significativo en el bienestar psicológico. Este estudio analizó la influencia de la ansiedad en el bienestar psicológico de estudiantes de Psicología del I al VI ciclo en una universidad privada de Chíncha, Perú, en 2024. Bajo un enfoque cuantitativo y correlacional, se trabajó con una muestra representativa de 77 estudiantes seleccionados mediante cálculo para población finita al 95 % de confianza. Se utilizaron la Escala de Ansiedad de Hamilton, que evalúa ansiedad psíquica y física, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que mide seis dimensiones clave. Los resultados mostraron una correlación negativa fuerte entre ambas variables ($r = -0.7897$ a -0.8969), confirmando con un 95 % de certeza estadística que la ansiedad afecta de manera adversa el bienestar psicológico estudiantil. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias preventivas en el contexto universitario.

Palabras clave: Ansiedad; bienestar psicológico; Estudiantes universitarios; Escala de Hamilton; Escala de Ryff

ABSTRACT

Anxiety is one of the most prevalent mental disorders worldwide, with a significant impact on psychological well-being. This study analyzed the influence of anxiety on the psychological well-being of Psychology students from I to VI cycle in a private university in Chíncha, Peru, in 2024. Under a quantitative and correlational approach, we worked with a representative sample of 77 students selected by finite population calculation at 95 % confidence. The Hamilton Anxiety Scale, which assesses psychological and physical anxiety, and the Ryff Psychological Well-Being Scale, which measures six key dimensions, were used. The results showed a strong negative correlation between the two variables ($r = -0.7897$ to -0.8969), confirming with 95 % statistical certainty that anxiety adversely affects student psychological well-being. These findings underline the importance of implementing preventive strategies in the university context.

Key words: Anxiety; Psychological well-being; University students; Hamilton scale; Ryff scale

RESUMO

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes em todo o mundo, com um impacto significativo no bem-estar psicológico. Este estudo analisou a influência da ansiedade no bem-estar psicológico de alunos de Psicologia do ciclo I ao VI em uma universidade particular de Chíncha, Peru, em 2024. Sob uma abordagem quantitativa e correlacional, trabalhamos com uma amostra representativa de 77 alunos selecionados por cálculo de população finita com 95% de confiança. Foram utilizadas a Escala de Ansiedade de Hamilton, que avalia a ansiedade psicológica e física, e a Escala de Bem-Estar Psicológico de Ryff, que mede seis dimensões principais. Os resultados mostraram uma forte correlação negativa entre as duas variáveis ($r = -0,7897$ a $-0,8969$), confirmando com 95% de certeza estatística que a ansiedade afeta negativamente o bem-estar psicológico dos alunos. Esses resultados destacam a importância da implementação de estratégias preventivas no contexto universitário.

Palavras-chave: Ansiedade; Bem-estar psicológico; Estudantes universitários; Escala de Hamilton; Escala de Ryff

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria, está marcada por responsabilidades, desafíos y demandas constantes, nunca ha sido fácil para quienes la eligen, y se ha convertido en un entorno propicio para el desarrollo de problemas psicológicos y emocionales (Cuamba y Zazueta, 2020). Asimismo, este contexto puede afectar gravemente a los estudiantes, especialmente si carecen de los recursos personales necesarios para enfrentar situaciones adversas. Los estudiantes universitarios son considerados una población vulnerable al desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés (Zapata-Ospina et al., 2021). Actualmente, la ansiedad se encuentra entre los trastornos mentales más prevalentes a nivel global (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022), y los universitarios no están exentos de padecerla debido a las tareas y desafíos específicos de esta etapa de la vida. Además, su adaptación se ha visto dificultada por el cambio en la modalidad de estudio impuesto por la pandemia (Chávez, 2021).

En este contexto universitario, la ansiedad se define como un mecanismo adaptativo, una reacción emocional frente a la percepción de un peligro o amenaza potencial, que alerta al individuo para activar una respuesta defensiva. No obstante, en situaciones de extrema incertidumbre y demanda, la capacidad para enfrentar estos desafíos se ve comprometida, lo que puede llevar a niveles elevados de ansiedad. Esta ansiedad,

cuando se vuelve disfuncional, interfiere con el funcionamiento óptimo del individuo (Torrents et al., 2013). Por lo tanto, el problema no radica en la presencia de ansiedad per se, sino en que esta se torne desadaptativa hasta el punto de afectar negativamente el bienestar psicológico.

Además, el Bienestar Psicológico se considera un elemento crucial para enfrentar situaciones adversas, ya que ayuda a prevenir el surgimiento o agravamiento de enfermedades mentales y facilita la gestión de las emociones. Promover el Bienestar Psicológico, por tanto, es beneficioso tanto para la salud del individuo como para su calidad de vida (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). Este constructo se define como un enfoque en el desarrollo personal, la autorrealización y la forma en que se enfrentan los desafíos y eventos de la vida, así como el esfuerzo realizado para alcanzar metas (Ryff y Keyes, 1995). Se considera una experiencia personal que se construye a lo largo de la vida (Sandoval et al., 2017).

Por otro lado, a nivel mundial, la ansiedad ha experimentado un incremento notable, según la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2016). Los informes señalan un aumento de más del 50% en los últimos 25 años, con una cifra que ha pasado de 416 millones a 615 millones de personas afectadas. En la actualidad, se estima que más del 10% de la población mundial padece este trastorno, lo que puede tener un impacto significativo en el bienestar general. En Ecuador, Moreta y Barrera

(2017) subrayan que evaluar el bienestar psicológico puede ser clave para predecir una mejor adaptación social. Según su investigación, los estudiantes universitarios con niveles más bajos de bienestar psicológico tienden a enfrentar situaciones adversas, presentan niveles elevados de ansiedad y exhiben conductas hostiles.

De igual forma, el Programa Aurora del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2020) reportó que del 17 de marzo al 30 de septiembre de 2020 se atendieron 11,508 casos de violencia contra jóvenes y adultos. De estos casos, 11,056 (96.1%) involucraron a mujeres y 452 (3.9%) a hombres, siendo la violencia física la más prevalente con 8,418 casos. Según Rosa-Rojas et al., (2017), se ha identificado una evidente presencia de ansiedad, estrés académico y conductas hostiles en estudiantes universitarios de psicología, medicina y derecho. Además, Matalinares et al., (2016) reportaron que factores como el ambiente, el estrés y la ansiedad percibidos por un número considerable de universitarios en Perú les impiden sentirse satisfechos y realizados a nivel material, subjetivo, laboral, académico y de pareja, con un bajo nivel de bienestar psicológico en el 11.8% de los casos.

Desde una perspectiva local, se ha observado que los adolescentes y jóvenes adultos universitarios de la provincia de Chíncha, ubicada en la región de Ica al sur de Lima, Perú, enfrentan diversas formas de comportamientos agresivos, los cuales se manifiestan con mayor intensidad en el entorno

universitario. Esta problemática es frecuente y suele expresarse mediante agresiones verbales y físicas, hostigamiento hacia compañeros, ofensas, comentarios inapropiados y desprecios, entre otras formas de agresión. Además, se ha detectado un incremento en los niveles de ansiedad y estrés entre estos estudiantes. Estos problemas pueden estar asociados a la carga académica, incluyendo trabajos individuales y grupales, exposiciones continuas, intervenciones orales, exámenes escritos y competencias académicas, así como a la falta de sueño derivada del cumplimiento de estas exigencias universitarias. Todo esto contribuye a una disminución general del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en Chíncha.

Por lo tanto, este estudio se justifica teóricamente debido a su contribución al entendimiento de la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico en el contexto universitario. Aunque existen investigaciones previas sobre esta temática, es necesario profundizar en el análisis de los factores específicos que afectan a los estudiantes en entornos locales, especialmente aquellos que enfrentan retos particulares derivados de su contexto académico y social. Además, desde una perspectiva práctica, la investigación recopila datos relevantes que permitirán a las autoridades universitarias implementar programas de intervención orientados a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes. Socialmente, los resultados beneficiarán a la

comunidad universitaria al proporcionar una base para medidas preventivas que contrarresten el incremento de la ansiedad y la disminución del bienestar. En este contexto, el objetivo del estudio es determinar la influencia de la ansiedad en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada ubicada en la provincia de Chincha, en la región de Ica, Perú, específicamente de los alumnos del I al VI ciclo de la carrera de Psicología, en el año 2024.

MÉTODO

La investigación siguió un enfoque cuantitativo de tipo correlacional. La población estuvo compuesta por 93 estudiantes de la carrera de Psicología, del I al VI ciclo, en una universidad privada de Chincha. Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó un cálculo para población finita con un nivel de confianza del 95 %, resultando en una muestra representativa de 77 estudiantes. Este procedimiento garantizó la precisión y representatividad de los datos respecto a la población total.

Para evaluar la variable ansiedad, se utilizó la Escala de Ansiedad de Hamilton, que consta de 14 ítems distribuidos en dos dimensiones: ansiedad psíquica y ansiedad física. Cada ítem mide una

manifestación específica de la ansiedad y su intensidad se calificó mediante una escala tipo Likert de 0 (ausente) a 4 (muy grave o incapacitante). Los puntajes obtenidos en las dimensiones y el total de la escala permitieron asignar categorías descriptivas de ansiedad (Tablas 1 y 2).

En cuanto al bienestar psicológico, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión de 39 ítems, diseñada para evaluar seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Los participantes respondieron mediante una escala Likert de 6 puntos, desde "totalmente en desacuerdo" (1 punto) hasta "totalmente de acuerdo" (6 puntos). Los puntajes promedio se clasificaron en categorías según los niveles establecidos en la escala (Tablas 3 y 4).

Se calculó la distribución de frecuencias para las variables y sus respectivas dimensiones, mientras que las posibles diferencias significativas según el sexo o la edad se analizaron mediante pruebas de varianza. Para evaluar la relación entre ansiedad y bienestar psicológico, se aplicaron modelos de regresión lineal, cuya adecuación se confirmó mediante el coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla 1. Clave para responder escala ansiedad Hamilton.

Puntaje	Categoría
0	Ausente
1	Leve
2	Moderado
3	Grave
4	Muy grave o incapacitante

Tabla 2. Puntaje escala ansiedad Hamilton.

Puntaje	Nivel Ansiedad
0.00–0.80	Muy Bajo
0.81–1.60	Bajo
1.61–2.40	Medio
2.41–3.20	Alto
3.21–4.00	Muy Alto

Tabla 3. Clave para responder SPWB39.

Puntaje	Categoría
1	Totalmente en desacuerdo
2	En desacuerdo
3	Casi en desacuerdo
4	Casi de acuerdo
5	De acuerdo
6	Totalmente de acuerdo

Tabla 4. Puntaje escala de bienestar psicológico de Ryff

Puntaje	Categoría
1.00–2.00	Muy Bajo
2.01–3.00	Bajo
3.01–4.00	Medio
4.01–5.00	Alto
5.01–6.00	Muy Alto

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La distribución de frecuencias para la variable Ansiedad y sus dimensiones se reporta en la Figura 1. Se observa que cada categoría reporta una

cantidad de casos: la Medio es la predominante tanto en la Ansiedad Psíquica con 24 como en la Ansiedad General 27, mientras que para la ansiedad física la categoría modal sea Alto 26. Comparando

las medias, se observa que la dimensión Ansiedad Psíquica reporta un promedio superior 2.2022 al del resto, mientras que la dimensión Ansiedad Física reporta la menor de las tres medias, con un valor

de 2.1354. Todos los factores analizados reportan una curtosis negativa, lo que significa que existe una distribución con una forma más aplanada o achatada que la distribución normal.



Figura 1. La Ansiedad (X) y la cantidad de casos por tipo.

Para determinar si hombres y mujeres reportan el mismo nivel de ansiedad, se desarrolla una prueba de diferencia de medias, cuyos valores se reportan en la Tabla 5. Se observa que, para todos

los casos, $p > 0.05$, por lo que puede afirmarse que no hay diferencias significativas en los niveles de ansiedad de acuerdo al sexo.

Tabla 5. Diferencia de medias por sexo para la ansiedad (X).

	Sexo	Media	Desv Est	t	gl	p-valor
Ansiedad Psíquica (X1)	M(n=44)	2.1952	0.8522	-0.0541	75	0.9570
	F(n=33)	2.2073	1.0545			
Ansiedad Física (X2)	M(n=44)	2.2036	1.1483	0.4605	75	0.6465
	F(n=33)	2.0843	1.1074			
Ansiedad (X)	M(n=44)	2.1988	0.8856	0.2478	75	0.8050
	F(n=33)	2.1452	0.9764			

La distribución de frecuencia para la variable Bienestar Psicológico (Y) se muestra en la Tabla 6. Se observa que para las dimensiones Autonomía (Y3) y Propósito de Vida (Y5), la clase modal es Bajo, con 28 y 37 casos, respectivamente; para el resto de los factores analizados, la categoría modal corresponde a Medio. El mayor promedio corresponde a la dimensión Autonomía (Y3), con un valor de 2.67,

mientras que el mayor promedio corresponde a Relaciones Positivas (Y2), con un valor de 3.55. Todos los factores analizados reportan un sesgo positivo predominando los valores mayores que la media y una curtosis negativa interpretándose que la forma de la distribución tiende a ser más aplanada o achatada en comparación con la distribución normal.

Tabla 6. Bienestar psicológico (Y).

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y
Muy Bajo	10	10	30	10	15	10	10
Bajo	21	21	28	21	37	21	25
Medio	27	27	17	27	21	27	35
Alto	15	15	2	15	3	15	6
Muy Alto	4	4	0	4	1	4	1
Media	3.53	3.55	2.67	3.54	3.05	3.53	3.27
Desv Est	1.18	1.18	0.90	1.17	1.04	1.18	1.10
Sesgo	0.07	0.06	0.23	0.10	0.25	0.07	0.12
Curtosis	-0.51	-0.51	-0.17	-0.57	-0.15	-0.51	-0.45

Con el propósito de determinar si el sexo condiciona el puntaje de Bienestar Psicológico, se desarrolló una prueba de diferencia de medias, cuyos resultados se muestran en la Tabla 7. Se

observa que, para todos los casos, la significancia de la prueba es superior a 0.05, por lo que se afirma que no hay diferencias significativas entre sexos para la variable dependiente y sus dimensiones.

Tabla 7. Diferencia de medias por sexo para bienestar psicológico (Y).

	Sexo	Media	Desv Est	t	gl	p-valor
Autoaceptación (Y1)	M(n=44)	3.5100	1.1827	-0.1138	75	0.9097
	F(n=33)	3.5411	1.1920			
Relaciones Positivas (Y2)	M(n=44)	3.5400	1.1940	-0.0604	75	0.9520
	F(n=33)	3.5566	1.1908			
Autonomía (Y3)	M(n=44)	2.6700	0.9397	-0.0152	75	0.9879
	F(n=33)	2.6732	0.8844			

	Sexo	Media	Desv Est	t	gl	p-valor
Dominio Entorno (Y4)	M(n=44)	3.5248	1.1741	-0.1178	75	0.9066
	F(n=33)	3.5568	1.1821			
Propósito Vida (Y5)	M(n=44)	3.0533	1.0860	0.0006	75	0.9995
	F(n=33)	3.0532	1.0246			
Crecimiento Personal (Y6)	M(n=44)	3.5148	1.1852	-0.0981	75	0.9221
	F(n=33)	3.5416	1.1833			
Bienestar Psicológico (Y)	M(n=44)	3.2624	1.1120	-0.0711	75	0.9435
	F(n=33)	3.2805	1.0934			

A fin de determinar la influencia que ejercen la ansiedad y sus dimensiones en el bienestar psicológico de los individuos de la muestra, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson entre los factores analizados, además de la prueba de hipótesis para determinar si el modelo desarrollado es significativo, los resultados de las pruebas se muestran en la Figura 2. Se reporta que,

en todos los casos, la correlación es negativa y muy fuerte, con valores que oscilan entre -0.7897 (Y vs X1) y -0.8969 (Y vs X), además la significancia es menor al valor límite preestablecido, por lo que se afirma con una certeza estadística del 95% que la ansiedad y sus dimensiones influyen de manera significativa en el bienestar psicológico.

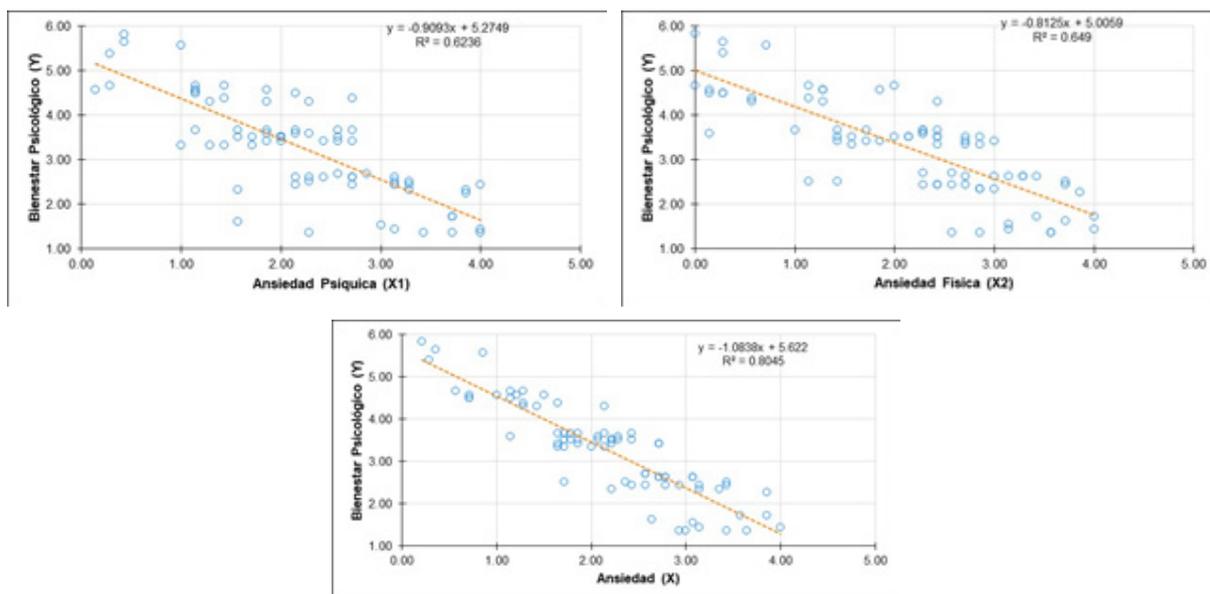


Figura 2. Modelos de regresión.

Discusión

En el estudio no se encontró diferencias significativas ($p < 0.01$) entre sexos para los niveles de ansiedad o bienestar psicológico, a diferencia de lo reportado por Luna et al., (2020) quienes reportan que en su muestra (estudiantes de medicina) las mujeres presentaron mayor ansiedad ($p < 0.01$) en comparación con los hombres; adicionalmente, los autores investigaron más a fondo y determinaron que las mujeres de tercer y quinto semestre fueron más ansiosas que las de primero ($p < 0.01$), mientras que la ansiedad en hombres fue similar ($p > 0.05$) en los distintos semestres analizados.

Por medio de la estadística inferencial pudo corroborarse una correlación negativa y significativa ($p < 0.001$) entre ansiedad y bienestar psicológico, resultado alineado al de autores como Luna et al., (2020), Eden et al., (2020) o González-Aguilar (2021); es la opinión general de los investigadores que en la medida que los sujetos de estudios cuenten con herramientas para identificar de inmediato los eventos capaces de desencadenar episodios de ansiedad, podrán tomar las medidas necesarias para que su bienestar psicológico no se vea comprometido y por tanto, puedan seguir desempeñando sus diferentes roles de manera regular. El único autor que reporta un resultado diferente al de la presente investigación es Carrillo (2019), quien evidenció que existe una correlación inversa proporcional poco significativa entre la ansiedad y el bienestar psicológico en la muestra seleccionada; al estar compuesta por estudiantes de

psicología, el autor explica que los sujetos cuentan con habilidades en el manejo de ansiedad, dichas competencias favorecen la preservación de su bienestar psicológico.

Uno de los beneficios de haber comprobado la correlación entre las variables de estudio es que esto permite desarrollar modelos predictivos que permitan una medición rápida de los factores de estudio. Al respecto, los resultados de González-Aguilar (2021) mostraron que los bajos indicadores de trastorno de ansiedad generalizada es un predictor significativo para bienestar psicológico, mientras que Luna et al., (2020) comentan que la no pertenencia a una religión ($OR = 2.49$) es un factor predictor de mayor ansiedad.

Un enfoque innovador es el presentado por González-Aguilar (2021) es la incorporación en los modelos de la variable resiliencia como un factor interviniente en la relación entre ansiedad y bienestar psicológico. Al respecto, el autor comenta que la resiliencia llega a ser una consecuencia del bienestar o una razón que puede conducir a mayores indicadores de bienestar, comentando además que sus resultados apoyan indirectamente al postulado del bienestar psicológico como factor predictivo del éxito académico, ya que los estudiantes que tengan motivación y capacidad para planificar rutas alternativas ante las dificultades actuales (con el potencial de generar algún grado de ansiedad) pueden controlarse y superarse, lo cual permite a las personas poseer una mayor calidad de vida.

Eden et al., (2020) propone un enfoque diferente al propuesto por la presente investigación al incorporar el rol mediador de las redes sociales entre las variables de estudio; los hallazgos reportados por los autores demuestran que las diferentes estrategias de afrontamiento basadas en los medios empleadas por los individuos contribuyen a la reducción del estrés y la ansiedad y al aumento del bienestar, especialmente en tiempos de crisis; estas estrategias dependen de los rasgos, necesidades, selecciones y motivaciones individuales de los usuarios. Otra variable moderadora incluida con frecuencia en las investigaciones consultadas fue el optimismo; al respecto, Gutiérrez-Carmona et al., (2020) reporta el efecto negativo de la ansiedad-rasgo sobre las dimensiones de bienestar psicológico disminuye al incorporar al optimismo en la regresión; estos autores concluyen que el optimismo tiene un efecto de mediación parcial sobre las dimensiones del bienestar psicológico, salvo en crecimiento personal, donde ejerce una mediación total.

CONCLUSIONES

Cabe destacar, que fue posible determinar que la ansiedad psíquica (X1) influye de manera significativa ($p<0.05$) al bienestar psicológico (Y). En la medida que se presenten síntomas de ansiedad, tales como: preocupaciones, miedos, pensamientos intrusivos y rumiaciones puede dificultar la concentración, la toma de decisiones y

el disfrute de las actividades cotidianas, dificultad al individuo sentir satisfacción con la vida, el sentido de propósito, las relaciones positivas y la capacidad de afrontar el estrés.

De igual manera, se determinó que la ansiedad física (X2) influye de manera significativa ($p<0.05$) al bienestar psicológico (Y). Las manifestaciones somáticas de la ansiedad, como problemas de sueño, fatiga y trastornos gastrointestinales imposibilitan a la persona de sentir que tienen control sobre sus vidas, y por tanto impide que la persona pueda gestionar con el estrés.

Y finalmente, se pudo determinar que la ansiedad (X) influye de manera significativa ($p<0.05$) en el bienestar psicológico; esto significa que la ansiedad puede tener un impacto negativo significativo en el bienestar psicológico; es decir, las personas que tienen niveles más altos de ansiedad tienden a tener niveles más bajos de bienestar psicológico; la literatura consultada coincide en que las personas con altos niveles de ansiedad tenían niveles más bajos de satisfacción con la vida, relaciones positivas y propósito en la vida. Sin embargo, existen factores sociodemográficos, ambientales, laborales, culturales, entre otros, que pueden afectar esta relación.

CONFLICTO DE INTERESES. El autor declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Carrillo, G. (2019). Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Tumbes: Perú. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/367>
- Chávez, I. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11 (1), 1–26. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>
- Cuamba, N. y Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10 (2), 71–94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Eden, A; Johnson, B; Reinecke, L y Grady, S. (2020) Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being. *Front. Psychol.* 11:577639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>
- González-Aguilar, D. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca De Educación Superior*, 4(1), 43–58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- Gutiérrez-Carmona, A., Alday, C., Urzúa, A., y Włodarczyk, A. (2020). ¿Puede el optimismo mediar el efecto negativo de la ansiedad-rasgo sobre el bienestar psicológico? *Revista Interamericana De Psicología*, 54(2), e916. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.916>
- Luna, D; Urquiza-Flores, D; Figuerola-Escoto, R; Carreño-Morales, C; Meneses-González, F. (2020). Academic and sociodemographic predictors of anxiety and psychological well-being in Mexican medical students. A cross-sectional study. *Gac Med Mex*;156(1):40-46. <https://doi.org/10.24875/GMM.19005143>.
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123 – 143. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810007.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables: Aurora (2020). Cartilla Estadística: 16 de marzo al 30 de setiembre 2020. Cifras de Violencia 6(20). <https://www.studocu.com/pe/document/universidadnacional-de-san-agustin-de-arequipa/teoria-social/cartilla-estadisticaaurora-16-de-marzo-al-30-de-setiembre-2020/15755626>
- Moreta, R., Gabior, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de Universitarios Ecuatorianos. *Revista Salud y Sociedad*. 8(2), 172 – 184. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2022, marzo 02). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedaddepresion-todo>
- Organización Mundial de la Salud (2016). La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depressionanxietytreatment/es/>.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., y Idoiaga Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cedernos de Saúde Pública*, 36 (4). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Rosa-Rojas, G., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., Vela-Ulloa, G. y Yhuri, N. (2017). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Gaceta Médica de México*, 151(1), 443 – 449.

- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6 (24), 260-266. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349753310008>
- Torrents, R., Ricart, M., Ferreiro, M., López, A., Renedo, L., Lleixà, M. y Ferré, C. (2013). Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. *Index de Enfermería*, 22 (1-2), 60-64. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>
- Zapata-Ospina, J., Patiño-Lugo, D., Vélez, C., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A., Ramírez Pérez P. y Vélez-Marín, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50 (3), 199-213. <https://doi.org/10.1016%2Fj.rcp.2021.04.007>

ACERCA DE LOS AUTORES

Edinson Junior Merino Farias. Doctorado en Psicología, Universidad Cesar Vallejo, Perú. Maestría en Psicología Clínica, Universidad Señor de Sipán Chiclayo, Perú. Licenciado en Psicología, Universidad Privada César Vallejo de Trujillo, Perú. Bachiller en Psicología, Universidad Privada César Vallejo de Trujillo, Perú. Especialidad en Psicología Forense, Criminal y Penitenciaria, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Chiclayo, Perú.