

## **La salud mental y el estrés académico en la población Colombiana estudiantil universitaria.**

### **Mental health and academic stress in the Colombian university student population.**

Muñoz Diez María Camila.<sup>1</sup>

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015, en los últimos 20 años la población colombiana ha presentado un deterioro de la salud mental, lo cual se evidencia en el incremento de problemas (síntomas o conductas que producen malestar emocional) y trastornos mentales (alteraciones académico significativas de tipo emocional, cognitivo o comportamental), (Conpes, 2020). Por esta razón, se corrobora que la salud mental es un tema de interés para la salud pública y los profesionales de las áreas afines.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud – OMS (2005), cerca de 400 millones de personas en el mundo presentan o han presentado alguna vez en su vida situaciones asociadas a los trastornos de salud mental, (Bejarano, et al. 2022), dato relevante, si se considera que los factores de riesgo se viven con mayor intensidad en la adultez emergente (18-29 años), población que se encuentra, en su mayoría, dentro del proceso de formación universitaria, siendo de esta manera una población significativa con altos índices de prevalencia y vulnerabilidad, debido a las demandas y procesos que su entorno educativo exige, además de las vivencias que conlleva su etapa evolutiva.

Por lo tanto, el presente artículo trata de realizar una contextualización que permita ahondar en situaciones problemáticas, en las cuales la salud mental se puede ver involucrada, dentro de éstas es posible considerar el estrés académico, los factores de riesgo o protectores y las posibles manifestaciones o repercusiones que se puedan generar debido al entorno educativo y sus exigencias.

---

<sup>1</sup> Estudiante de psicología Universidad Católica Luis Amigó. Correo: [maria.munozie@amigo.edu.co](mailto:maria.munozie@amigo.edu.co). Falta el ORCID

**Palabras Claves:** Salud Mental, Estrés académico, Manifestaciones, Factores de riesgo o protectores.

**Key words:** Mental Health, Academic stress, Manifestations, Risk or protective factors.

### **Definición de la salud mental.**

Inicialmente en 1908 se conoció el movimiento de la Higiene mental el cual fue construido por Clifford Beers, retomado por Bertolote (2008). Es así como este, con su experiencia laboral en hospitales mentales, acuñó dicho término con una naturaleza parapsiquiátrica, pretendía trabajar los niveles básicos de mejora en la atención a pacientes o personas diagnosticadas con trastornos mentales, como consecuencia, dicho aporte permitió realizar un avance sobre la importancia a trabajar con los individuos en torno a su salud, no solo física, sino también mental, creando así la primer aparición de un término en relación a la salud mental. Más tarde, cuando el Comité Nacional de Higiene Mental se estableció permitió que se pudieran implementar estrategias como la promoción y prevención de las enfermedades mentales, principalmente en los primeros años de vida (Bertolote, 2008. 1p). Cabe destacar que la labor que desempeñó dicho movimiento en relación a la definición y las primeras apariciones de trabajo individual en personas diagnosticadas con trastornos mentales consintió un proceso de transformación, permitiendo un cambio en la definición y el nombre, conociéndose el término hoy día como Salud Mental.

Es así como más adelante en el congreso de 1948 elaborado por la Organización Mundial de la Salud anteriormente llamada Federación Mundial de la Salud Mental o *World Federation for Mental Health*. Los delegados elaboraron un plan de acción, el cual consiste en cuatro (4) niveles de trabajo en torno a la salud mental siendo estos el “preservativo, terapéutico, preventivo y positivo” (Bertolote, 2008. 2p). De este modo, en consecuencia se permitió abordar un trabajo interdisciplinario con los profesionales necesarios y en conjunto con el paciente, construyendo así herramientas y redes de apoyo que pretendían prevenir enfermedades o trastornos mentales.

En el proceso de exploración se encontraron algunas definiciones sobre la salud mental, en primera instancia se retoma La Organización Mundial de la Salud quien la define como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (OMS, 2022 parr 3). Así pues, partiendo de esta definición se puede decir que, para gozar de salud mental se debe tener un desarrollo óptimo en cada esfera relacionada con el crecimiento del ser humano, comprendiendo que, aún con dificultades es de suma importancia construir y tener presentes estrategias que permitan un mayor esparcimiento y afrontamiento de las mismas en las diferentes situaciones y aspectos de la vida, teniendo un mejor desenvolvimiento en el área social, laboral y sobre todo interpersonal.

Consecuentemente desde una mirada más psicológica se retoma a Erich Fromm, quien señala que la salud mental de un individuo se refleja en la capacidad que tiene el ser humano para resolver algunas necesidades principales y que en la forma que satisfaga estas, pueden reflejar su estado o su salud mental. No obstante, dando claridad estas necesidades no son únicas ni eternas, comprendiendo que cada sujeto es un mundo diferente, por lo cual el concepto lo nombra como evolutivo abierto, permitiendo así tener presente el desarrollo de habilidades del individuo para aceptar y buscar alternativas que ayuden en su proceso de cumplimiento, además de “orientarse en el mundo, no sólo de manera física, sino también espiritual y sensorial” (Ubilla, E. 2009). Dando la posibilidad de que el individuo acceda en una búsqueda interna de alternativas expresandolas en capacidades o herramientas, no necesariamente impuestas desde los externo sino desde lo intrínseco, desde aquellas cosas que disfruta, que lo conectan con sigo mismo y con sus deseos, esto construido acorde a la capacidad individual de adaptación y búsqueda de cumplimiento de objetivos y satisfacción.

Ahora bien, al momento de identificar qué es la Salud Mental en el contexto Colombiano, se encuentra que, por la Ley 1616 de 2013 está definida como:

“Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales

para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (Galvis et, al 2019).

Es decir, la Salud Mental en un contexto Colombiano se entiende de forma similar a las definiciones ya descritas anteriormente, aunque es más integrativo al relacionar de manera textual unos componentes más específicos del individuo tales como los recursos emocionales, cognitivos y mentales, que permiten una adecuada sincronía con sí mismo, su entorno social y laboral, sus relaciones significativas y la capacidad de contribuir a estas como un estado de bienestar integral.

A pesar de que con lo anterior es posible corroborar que, desde tiempos anteriores la salud mental ha tenido una connotación en cuanto a su definición de forma “positiva” hoy día la realidad es otra, de hecho, las personas o la población que padecen de algún diagnóstico o trastorno mental deben enfrentarse a una carga de estigmas de manera social y cultural, en los cuales son llamados como “locos” por el mero hecho de buscar una consulta de psicología, esto ha generado que muchos de ellos se avergüencen y desistan de buscar ayuda o de nombrar sus padecimientos. De acuerdo con esto, Palacio, (2018) expresa que la población es víctima de señalamientos de manera discriminada, peyorativa o relegada a un segundo plano. Lo cual dificulta que en dicha población se puedan implementar los diferentes trabajos individual y grupales que se establecen desde la prevención y promoción, que de algún modo se refleja en la incapacidad de búsqueda de ayudas cuando el sujeto se encuentran en un estado alterado de orden mental, logrando así que solo una minoría de la población que requiere ayuda con la atención en relación a la salud mental, puedan lograr obtenerla (Rodríguez, 2007).

Dicho esto, se conoce que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015, se ha establecido que la población colombiana ha presentado un deterioro de la salud mental, lo cual se evidencia en el incremento de problemas, síntomas o conductas que producen malestar emocional y trastornos mentales, alteraciones académicas significativas de tipo emocional, cognitivo o comportamental (Conpes, 2020). Asimismo, el estudio de salud mental llevado a cabo en 2019 por la Universidad CES de Medellín informa que muchas de las enfermedades de salud mental actualmente están asociadas a ansiedad, alcoholismo, trastornos alimentarios, dolor crónico, trastornos obsesivos, consumo de

drogas, cáncer, depresión, trastornos de personalidad, estrés laboral, violencia de pareja entre otros (Galvis, et al 2020), las enfermedades relacionadas con la Salud mental abarcan una alta gama de trastornos físicos, psicológicos y emocionales, expresados en los diferentes campos dinámicos de lo que se llama vida cotidiana, es así como se llega a establecer que el término se ha logrado construir alrededor de varios conceptos claves como, bienestar psicológico, emocional y social, funcionalidad, normalidad, calidad de vida, elecciones, orientación en el mundo, entre otros.

Por consiguiente, uno de los factores principales a tener en cuenta durante el proceso de establecimiento de salud mental es el ciclo vital, como lo menciona Bertolote, (2008) los trastornos mentales frecuentemente encuentran su origen en la infancia o la juventud, y las medidas preventivas son más eficaces a principios de la vida. Es cierto que muchos de los trastornos mentales tiene su origen en la infancia y adolescencia dado que es un periodo crítico para el desarrollo, sin embargo es importante centralizar el texto en el ciclo de la adultez emergente (18-29 años) una etapa donde los estudiantes universitarios se encuentran ubicados en gran medida y que además está marcada por cambios del desarrollo que se asocian a las vivencias y experiencias, las cuales se viven con mayor intensidad durante este periodo, esta etapa se caracteriza por ser la más productiva del ser humano, (Bejarano et.al. 2022) en vista de ello, la población universitaria tiende a ser susceptible a aspectos relacionados a factores que inciden en la salud mental y física, como por ejemplo el estrés académico a partir de sus demandas.

Teniendo en cuenta la definición previa de la salud mental, la relación con el ciclo vital y las múltiples situaciones que hacen parte de la formación universitaria , existe una correlación entre estos, dado que estas características tienen un elemento en común y es que son generadoras de estrés. (Mamani y Rojas, 2023).

### **El estrés.**

El término surgió en 1956 por Hans Selye y retomado por Orlandini, A. (2012) quien en un principio lo definió como “el estrés es la velocidad de desgaste vital”. El concepto tiene en cuenta la relación estrecha con la definición de Salud Mental comprendiendo que el ser humano está atravesado por múltiples situaciones externas y extremas como presión

laboral o numerosas exigencias ya sean académicas o sociales, además en el desarrollo y elecciones de vida estas pueden generar repercusiones en la calidad de la misma. Selye propone un método de tratamiento a tal padecimiento, menciona la posibilidad de poder trabajar de una manera interdisciplinaria entre áreas que comprendan la psique y el cuerpo, dándole la importancia necesaria a todos esos factores que rodean al ser humano.

Estas situaciones de estrés posibilitan que el sujeto se encuentre en un “estado de sobrevivencia, intentando vivir desesperadamente, tratando de llevar las múltiples y difíciles situaciones a las cuales se puede ver enfrentado”. Orlandini, A.(2012).

Entonces, al momento de escudriñar el término estrés en síntesis, se define como un estado en relación a múltiples situaciones o entornos como laborales, sociales o académicos como se ha mencionado antes, en los cuales un sujeto se puede ver involucrado siendo una afección que tiene relevancia en la calidad de vida, esta última es un componente importante en la relación entre salud mental y estrés.

La calidad de vida es definida por Pierre R. Turcotte en 1982, como la dinámica de la organización del trabajo que permite mantener o aumentar el bienestar físico y psicológico del ser humano. Esta definición permite entender que los seres humanos son multidisciplinarios y que por ende, tienen a estar permeados por múltiples situaciones en la dinámica del desarrollo y desempeño, así pues el estrés puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de una persona, ya que afecta tanto aspectos de salud físicos y psicológicos.

Ahora bien, el término estrés, desde una perspectiva psicológica, Orlandini, (2012) la denomina como “una respuesta psíquica ante estímulos externos como amenazas, que se manifiestan de manera interna en los pensamientos y emociones y de manera externa como acciones o comportamientos” Dicho esto, se distingue que los factores que predisponen a un individuo al estrés pueden estar determinados por la singularidad, la personalidad, la autoestima, entre otras, comprendiendo que cada ser humano cuenta con capacidades y habilidades diferentes para poder ser susceptibles o por el contrario, contar con mayores herramientas para afrontar estos momentos.

En consecuencia, luego de un previo establecimiento sobre el estrés de manera general se abordará el estrés académico, que para efectos del desarrollo del texto permitirá precisar en un entorno específico, por consiguiente la definición de este, tomada de Barraza, (2006) lo nombra como “un proceso que inicia cuando el estudiante da significancia a las demandas del contexto educativo y lo entiende como una situación estresante”, dicho de otro modo el estudiante da significancia al contexto educativo de manera negativa, por lo cual se genera un desequilibrio que como resultado desencadena síntomas desagradables, obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido.

Es así como las situaciones estresantes provienen directamente de un entorno académico y como consecuencia esto pone al individuo en un estado de incomodidad y de alerta, por lo tanto durante este proceso se refleja la capacidad del individuo para afrontar y superar los estímulos negativos asociados con las demandas académicas y otras presiones en el entorno educativo. de este modo inicia la búsqueda de estrategias o alternativas a la superación de dichos estímulos.

En vista de ello, algunas de las demandas o exigencias académicas, nombradas por Armenta, (2020) son los compromisos académicos, eventos evaluativos, entrega de trabajos, participaciones, cumplimiento de los estándares sociales, tiempos de culminación de carrera, cumplimiento de metas y objetivos trazados entre otros . Estos siendo sólo algunos de los estímulos externos relacionados, considerando además que la capacidad de superación de estos últimos provienen de la singularidad, que, como se ha mencionado antes, son recursos individuales de cada sujeto, que se puede presentar como resultado de las pocas probabilidades de adaptación que al final sólo generan insatisfacción y llevan al individuo a padecer altos niveles de estrés o en casos extremos distrés cuya definición es técnicamente un estrés crónico.

En síntesis, en relación a cada una de las definiciones previas abordadas tanto de la salud mental como el estrés académico y su derivado llamado distrés, se puede identificar que los estímulos externos que no tienen un manejo adecuado y superan cualquier posibilidad de ser aminorados, como posible consecuencia tienen una repercusión en el sujeto de manera nociva, llegando a enfermar y generar manifestaciones como síntomas

psíquicos, lo que deriva a enfermedades físicas y psicológicas. Por lo tanto, las consecuencias de padecer estrés académico o en su defecto distrés a causa de la universidad o las exigencias de este entorno repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Sarubbi et,al 2013). El estrés puede ser un padecimiento que genera deterioro en la salud mental y es de vital importancia tener presente que algunas “investigaciones reportan que no existen diferencias entre grupos etarios, edad o tener pareja” (Ebrahim, Caldera & Plascencia, 2016).

### **La relación de la salud mental, el estrés académico y sus manifestaciones físicas y psicológicas**

A partir de cada concepto trabajado durante el desarrollo teórico, se explora la relación entre la salud mental y el estrés académico, develando que los factores externos en los cuales los estudiantes se ven envueltos, tiene alta significancia en la salud mental del sujeto, como lo reafirma Suárez et al. (2015). “El estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental”.

Ahora bien, para poder ahondar sobre las manifestaciones que dicha relación pueda desarrollar se deben tener en cuenta los factores de riesgo y/o protectores, debido a que estos tienen significancia a la hora de proteger o por el contrario afectar la salud mental, dicho de otra manera, los factores de riesgo son circunstancias o situaciones particulares que posibilitan al sujeto tomar decisiones riesgosas y así generar efectos en su salud física o psicológica, se encuentra que algunas de las manifestaciones por parte de los estudiante universitarios durante el periodo académico son “el consumo de alcohol, el tabaco, otras drogas u otras prácticas. (Cassaretto et al. 2021). Además de los desafíos económicos personales y sociales.

Por otro lado los factores protectores son aquellas herramientas cognitivas, físicas y sociales que permiten brindar alternativas para afrontar situaciones de estrés académico, evitando así una incidencia negativa sobre la salud mental, estas alternativas según Rojas et al. (2022). están relacionadas mayormente con el optimismo, las relaciones sociales e interpersonales como redes de apoyo, los afectos positivos, estabilidad económica, las

actividades saludables de esparcimiento como hobbies, la atención apropiada en salud y los hábitos de vida saludables.

Consecuentemente, las manifestaciones principalmente físicas se definen por Amado et. al. (2020) “como la presencia de daño o múltiples síntomas somáticos” de hecho, Gutiérrez y Amador (2016) nombran algunas, como el incremento de la frecuencia cardíaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes (bruxismo), fatiga crónica, cefalea (Dolor de cabeza), problemas de digestión como gastroenteritis o sus derivados, aumento y reducción del consumo de alimentos y trastornos del sueño como insomnio, apnea del sueño, entre otros. Además de lo anterior, (Cassaretto et, al. 2021) asocia el estrés con la disminución de la actividad física, que finalmente se traduce como un factor adicional de riesgo, que tiene una implicación directa en el cuerpo del sujeto desarrollando posibles enfermedades comórbidas.

Además de las manifestaciones físicas mencionadas, también se encuentran las psicológicas, en las cuales se han encontrado síntomas relevantes que se exacerbaban en los estudiantes, principalmente universitarios. En un estudio realizado por Cuamba et al.(2020), señalan la alta prevalencia de indicadores que refieren la posibilidad de la presencia de desórdenes o trastornos mentales, traducido en malestar psicológico a nivel cognitivo, emocional y comportamental en los estudiantes, es así como las manifestaciones psicológicas son el resultado de conductas autodestructivas que se ejecutan con la finalidad de aminorar situaciones de exigencias como manera de sobrellevar la carga académica, de este modo evidenciando las consecuencias que tiene el estrés académico y la relación con el deterioro en la calidad de vida y por ende la salud mental.

La capacidad de afrontamiento de dichas situaciones posibilita la creación de estrategias para sobrellevar las adversidades, sin embargo en este caso la posibilidad y las maneras de afrontamiento derivan a manifestaciones psicológicas como es mencionado por Cuamba et al. (2020) de las cuales se pueden presentar síntomas de nerviosismo, pánico, angustia, inestabilidad emocional, ansiedad y depresión. Martínez (2014). indica que “ la ansiedad, al igual que sucede con la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito

universitario”. La presencia y prevalencia de estas enfermedades emocionales y psicológicas surgen a partir de los cambios abruptos a los cuales se deben enfrentar los estudiantes, esto sumado a situaciones laborales, (para quienes trabajan simultáneamente), dificultades económicas y relacionales que indirectamente influyen en el rendimiento y productividad académica.

### **Discusión**

Finalmente durante el proceso exploratorio se logra dejar en evidencia definiciones globales y centralizadas, además de conceptos relacionados en torno a la salud mental que, al momento de problematizar posiblemente no hayan surgido, como lo fueron el distrés, los factores protectores y/o de riesgo, la calidad de vida entre otros.

En dicho proceso se encontraron diferentes definiciones sobre la Salud Mental nombrandola como un estado en pocas palabras, de armonía en relación con componentes externos e internos del sujeto, ya mencionados anteriormente, repercutiendo de manera significativa en el área social y laboral, académica, física, psicológica y entre otros.

No obstante, recordando que la ley 1616 de 2013 la relaciona con un estado integral de bienestar y capacidad adaptativa que afecta diversos aspectos de la vida cotidiana de las personas y su participación en la sociedad, es importante nombrar que difiere un poco de Erich Fromm que, en su discurso y definición aborda una mirada más subjetiva, dándole significado a la capacidad que tiene el sujeto para abordar, en este caso, situaciones que provienen de su entorno educativo y de las competencias que implementa en el proceso de satisfacer y resolver las demandas. concluyendo así que la salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social, además de los recursos cognitivos y sociales que tiene el sujeto.

Por otro lado la definición de estrés académico es certera y poco cambiante, debido a que, este depende en su mayoría de los estímulos externos y cómo son percibidos, sin embargo para poder establecer el criterio de padecer estrés académico o distrés se necesita que el estudiante reaccione de manera negativa antes las exigencias universitarias y que

opte por adoptar en su mayoría o totalidad factores de riesgo que riesgo que exacerban los síntomas negativo, así pues la relación entre estrés académico y las conductas o factores de riesgo que se implementan tienen significancia sobre la salud mental del estudiante provocando manifestaciones de orden físicas y psicológicas.

Dichas manifestaciones se relacionan con diferentes factores externos, destacando la importancia de promover factores protectores para contrarrestar el impacto del estrés académico en la salud mental. Es esencial abordar estos temas de manera integral para mejorar el bienestar de los estudiantes, abordando estrategias como el apoyo social, recursos psicológicos, habilidades de afrontamiento, ambiente educativo saludable, programas de bienestar y actividad física, entre otros. posibilitando así la búsqueda de atención como método de prevención y promoción sobre la salud mental.

Sin embargo, teniendo en cuenta la incidencia positiva de lo anteriormente mencionado, en las diferentes definiciones de conceptos asociados a esto último, ninguno cuestiona o relaciona la posibilidad de enfrentarse a posibles enfermedades físicas o psicológicas asociadas al estrés académico, lo que impide que se dé el proceso de establecimiento de estrategias de afrontamiento como herramientas, generando además que, ésta propuesta de fomentar factores protectores se vea entorpecida y como se mencionó anteriormente de una manera u otra impidiendo así la apertura de un proceso de atención a quien lo necesita, que a largo plazo repercuten en áreas físicas, psicológicas y sociales.

De este modo se pone en evidencia la relación significativa entre el estrés académico y la salud mental del estudiante, considerando que durante los procesos académicos y la falta de implementación de factores protectores, son expuestos a enfermedades físicas y psicológicas que se evidencian e impactan de manera negativa en su desempeño académico y calidad de vida. Por lo tanto, la atención integral que constantemente se recomienda, implica abordar diversas dimensiones como modelo preventivo y factor protector para preservar la salud mental de la población académica..

## Bibliografía.

- Amado, J., & Oscanoa, T. (2020). Definiciones, criterios diagnósticos y valoración de terminalidad en enfermedades crónicas oncológicas y no oncológicas. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(3)
- Armenta, L. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de universitarios. *Revista Espacios*.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Bertolote, J. M. (2008). Raíces del concepto de salud mental. *World Psychiatry*.
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.
- CONPES. (2020, abril 14). Estrategias para la promoción de la salud mental en Colombia del Pilar Bejarano, J., Ruiz, A. G. L., Aristizábal, C. O. P., Rocha, Y. L. L., & Reyes, A. M. C. (2022). Factores de riesgo que impactan en la salud mental de universitarios. *Poliantea*, 17(30), 42-45.
- Cuamba Osorio, N., & Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94.
- Del Pilar Bejarano, J., Ruiz, A. G. L., Aristizábal, C. O. P., Rocha, Y. L. L., Reyes, A. M. C. (2022). Factores de riesgo que impactan en la salud mental de universitarios. *Poliantea*, 17(30), 42-45.
- Ebrahim, M. (2016). Perceived Academic Stress and Its Association with Students' Characteristics. *Journal of Applied Medical Sciences*, 5(4), 1-15.
- Gutiérrez, H. A. M., & Amador, M. M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil.
- Janampa Mamani, C. J., & Pachas Rojas, I. J. (2023). Relación entre estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*.
- Organización mundial de la salud. Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. (2023, junio 3).
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Fondo de cultura económica.
- Ubilla, E. (2009). El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*,

Palacio, C. (2018). Situación de salud mental en Colombia. *International Journal of Psychological Research*, 11(2), 6-9.

Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica*, 33(4), 497-498.

Rodríguez, J. (2007). La atención de Salud Mental en América Latina y el caribe. *Rev Psiquiatr Urug*, 71(2),

Rojas-Solís, J. L., Méndez-Rizo, J., & Oyarzábal-Jiménez, M. L. C. (2022). Felicidad en estudiantes universitarios de América Latina: Una revisión sistemática. *Psicumex*, 12.

Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. In *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de salud pública*, 17, 300-313.

Torres de Galvis, Y., Castaño Pérez, G., Sierra Hincapié, G., Salas Zapata, C., & Bareño Silva, J. (2020). Estudio de Salud Mental Medellín 2019.