

Suicidio, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios

Luisa Fernanda Ospina- Castañeda¹
Universidad de Manizales, Colombia

Resumen

En el presente artículo se llevó a cabo un análisis de la relación existente entre el suicidio, la depresión y la ansiedad, desde la revisión literaria que estudie estos fenómenos en jóvenes universitarios en un periodo que comprende el año 2016 y lo corrido del año 2021, el proceso de análisis se llevó a cabo mediante la técnica de revisión literaria, por esta razón, se realizó una búsqueda de artículos que relacionaban el suicidio, la depresión y ansiedad entre otras, en jóvenes universitarios, en las bases de datos Scopus y Google académico, usando las palabras claves: suicidio, bullying, depresión, ansiedad, trastornos del sueño, estereotipos, acoso escolar, cyberbullying, riesgo suicida, entre otras.

Una vez halladas cifras, definiciones académicas y según los datos encontrados en las diferentes fuentes consultadas, se detecta que, aunque las cifras de ansiedad, depresión y suicidio que se presentan en esta revisión no son motivo para causar una alarma, estos pueden aportar en los programas de promoción y prevención de salud mental, con el objetivo de disminuir manifestaciones negativas y posibles recaídas que agudicen alguna patología entre los estudiantes universitarios.

¹ Universidad de Manizales, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Nos declaramos exceptos de responsabilidades y conflictos de interés con terceros

El presente artículo de revisión está dedicado a los profesores Carlos Andrés Urrego y Jaime Alberto Carmona, quienes me dieron esta oportunidad y me brindaron los conocimientos para llevar a cabo dicho proyecto. A mis padres y hermanos, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos meses.
Correo: lfospina76494@umanizales.edu.co

Abstract

In this article, an analysis of the relationship between suicide, depression and anxiety was carried out, from the literary review that studies these phenomena in young university students in a period that includes the year 2016 and so far in 2021, The analysis process was carried out using the literary review technique, for this reason a search was carried out for articles that related suicide, depression and anxiety among others, in young university students, in the Scopus and academic Google databases. using the key words: suicide, bullying, depression, anxiety, sleep disorders, stereotypes, bullying, cyberbullying, suicide risk, among others.

Once figures, academic definitions and according to the data found in the different sources consulted have been found, it is found that, although the anxiety, depression and suicide scores presented in this review are not a reason to cause an alarm, they can contribute in the mental health promotion and prevention programs, with the aim of reducing negative manifestations and possible relapses that exacerbate any pathology among university students.

Introducción

En términos generales, la Organización Mundial para la Salud (2018) define la salud como el conjunto o complemento de bienestar físico, mental y social, más que la ausencia de enfermedades, por lo que, al referenciar la salud mental, esta se puede considerar como la capacidad para que las personas realicen sus actividades cotidianas con total normalidad, considerando factores sociales, psicológicos y biológicos.

Un breve recuento histórico de la salud mental, evidencia que desde la Grecia Antigua se consideraba que el cuerpo y la mente son realidades que inciden mutuamente la una sobre la otra, tal y como lo definía Aristóteles, al plantear que la forma sustancial de un organismo vivo se llama psique y está dentro de un contenedor denominado cuerpo (Gómez & Sastre, 2008), en donde la psique informa a la materia –en este caso el cuerpo– de las reacciones y actividades a realizar; variando sustancialmente en la edad gregoriana, al atribuir las enfermedades psíquicas a un origen natural, subsistiendo esta idea hasta finales del siglo XVIII (García, 2006).

Durante el siglo XIX, específicamente a mediados, Freud descubre que el ser humano tiene algo más que la mente consciente, creando en 1896 el psicoanálisis para referirse a su técnica de asociaciones libres e interpretaciones de sueños (García, 2006), con el fin de traer a la consciencia los recuerdos traumáticos del pasado almacenados en el inconsciente. Ya durante el siglo XX, se desarrolló la psicología como disciplina con cuatro grandes sistemas psicológicos, instituyéndose el discurso de la psicología como uno

Luisa Fernanda Ospina Castañeda

de los grandes interlocutores del mundo de la salud, particularmente en lo que se reconoce en el mundo contemporáneo como el campo de la salud mental.

Esto permitió que las ciencias sociales y de la salud contemporáneas hayan aceptado la subjetividad como tema nuclear de su preocupación y estudio. Para los profesionales de la salud mental, la particularidad de su campo de estudio implica trabajar con casos en los que existen pocas evidencias objetivas de alteraciones orgánicas, y más con síntomas que aportan un importante componente simbólico al que sólo es posible acceder por medio de la biografía y el discurso del paciente (Cazzaniga y Suso, 2015), haciendo que se cree sobre esta una cortina de estigma y discriminación a lo largo del tiempo.

Objetivo

Analizar la relación entre el suicidio, la depresión y la ansiedad, desde la revisión de literatura que estudie estos fenómenos en jóvenes universitarios entre 2016 y 2021, desde un marco internacional.

Metodología

El método utilizado coherente con el sentido del artículo es la revisión de literatura, por esta razón, se realizó una búsqueda de artículos que relacionaban el suicidio, la depresión y ansiedad en jóvenes universitarios, en las bases de datos Scopus y Google Académico, durante los meses de febrero y Julio del 2021, usando las palabras claves suicidio, bullying, acoso escolar, cyberbullying, y riesgo suicida.

Trastornos Mentales En Jóvenes Universitarios

Para la Organización Mundial para la Salud (2019), los trastornos mentales comprenden un amplio grupo de condiciones que son caracterizadas como las alteraciones del pensamiento, las percepciones, las emociones, el comportamiento o la relación con el medio, siendo los jóvenes una de las poblaciones más afectadas: “Se considera que el 75% de las enfermedades mentales comienzan antes de los 25 años, lo cual corresponde al rango de edad de la mayoría de los estudiantes de educación terciaria” (Den, 2020, pág. 2). Por lo anterior, se considera importante dotar y enseñar a los jóvenes las habilidades necesarias para identificar y ayudar a las personas en riesgo de problemas mentales.

Para algunos jóvenes, el ingreso a la vida universitaria puede estar ligado a un cambio imprevisto, ya que, desde un ámbito personal puede haber cambios en las relaciones familiares, y se puede ver contrariada la expectativa de que sus padres les pueden brindar el mismo apoyo académico y social que tenían anteriormente, repercutiendo en algunos casos, en el rendimiento y salud mental. Yunus (2020) realizó un esquema de efectos desadaptativos tempranos sobre la relación entre el apego familiar y los síntomas de salud mental de los estudiantes universitarios y en este encontró que el apego inseguro a las madres ejerce un efecto significativo directo sobre los síntomas de depresión y ansiedad.

Actualmente las alteraciones mentales que incluyen desórdenes emocionales y del comportamiento, se han convertido en un problema para los sectores educativos. En Turquía se realizó un estudio que investigó el género, el año escolar, efectos sobre la depresión, el estrés y el nivel de ansiedad de los estudiantes universitarios; la muestra fueron 1617 estudiantes universitarios turcos, teniendo como resultado que el 21.2% de los estudiantes tenía depresión leve, el 19% tenía depresión moderada, el 6.1% tenía depresión severa y el 2.1% tenía depresión extremadamente severa. Respecto a la ansiedad, el 12,7%

tenía ansiedad leve, el 26,3% tenía ansiedad moderada, el 14,5% tenía ansiedad severa y el 6,3% tenía ansiedad extremadamente severa (Kaya et al., 2018, pág. 6).

Suicidio

Desde una concepción general, el suicidio suele entenderse como el acto de quitarse deliberadamente la propia vida, no obstante, la Organización Mundial para la Salud proporciona un concepto más exacto, comprendiendo el suicidio como un trastorno mental multidimensional, resultado de una interacción compleja de diversos factores: biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales. Sus estudios son importantes, entre otras razones, para identificar factores protectores y de riesgo vigentes durante el proceso que culmina en el suicidio (González et al., 2017), lo que provee conocimientos al ser incluidos en las estrategias de intervención y prevención, esta última se brinda mediante múltiples estrategias como la facilitación de servicios de intervención en crisis y tratamiento de intentos suicidas; reducción del estigma social asociado al suicidio; información formal a través de los medios; etc. (Arensman, 2017).

Son varias las causas que pueden incrementar la vulnerabilidad de un estudiante al desarrollo de ideas suicidas –también entendidas como pensamiento suicida–, basándose en los factores preexistentes como los genéticos y físicos, o externos como los factores ambientales. Para entender mejor esto, se plantean las nociones presentadas por las investigaciones de los profesionales del Hospital San Juan Capestrano (2021), un centro psiquiátrico privado centrado en el bienestar general y promover la educación de la salud mental:

- Factores genéticos: la probabilidad de que una persona tenga ideas suicidas puede depender de sus antecedentes genéticos si existe el factor de una enfermedad mental

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

y esto es especialmente cierto cuando hay antecedentes familiares de depresión, trastorno bipolar y ansiedad.

- Factores físicos: los investigadores han determinado que las personas que tienen ideas suicidas presentan un desequilibrio en los neurotransmisores del cerebro. Estos neurotransmisores tienen la función de transmitir mensajes por todo el cuerpo, además de regular las emociones y los estados de ánimo.

- Factores ambientales: hay varias influencias ambientales que pueden causar que una persona desarrolle síntomas de un padecimiento de salud mental, particularmente las ideas suicidas. Aquellas personas que experimentan un estrés continuo, son víctimas de un crimen, padecen de abuso y/o abandono o pierden a un ser querido debido al suicidio pueden deprimirse y pensar potencialmente en su propia muerte.

De ahí que subfactores ligados a los pensamientos de muerte, el deseo de morir, la ideación y los gestos suicidas para la detección del riesgo es tan importante como el intento mismo, dado que permite una detección y un abordaje precoz y, consecuentemente, presenta una mayor posibilidad de evitar un desenlace fatal (Gómez, 2018).

El suicidio en estudiantes universitarios en la actualidad a partir de una mirada internacional, permite establecer desde un estudio transversal sobre la salud mental y conductas sexuales de riesgo en estudiantes chinos que: “Los problemas de salud mental se asociaron con conductas sexuales de riesgo que tienen prevalencia en síntomas depresivos, ideación e intentos de suicidio y trastornos mentales cuyos valores oscilan entre 42,83%, 41,29% y 7,74% respectivamente” (Jin et al., 2021, pág. 3).

Durante el 2019, un estudio transversal realizado a 600 estudiantes en seis universidades de Jinan, provincia de Shandong, China, arrojó como resultado que:

La tasa de prevalencia de síntomas depresivos fue alta entre los estudiantes universitarios (...). No hubo diferencia de género en los síntomas depresivos entre estudiantes hombres y mujeres. La tasa de conciencia del conocimiento de salud mental fue 83.0%. El nivel de conocimiento de salud mental de las estudiantes fue más alto que el de los estudiantes varones. El nivel de conocimiento de salud mental se asoció con síntomas depresivos (...) y los estudiantes universitarios con un nivel más alto de conocimiento de salud mental informaron niveles más bajos de síntomas depresivos (Cheng, 2021, pág. 7).

Song et al. (2019), develaron que las tensiones psicológicas en estudiantes universitarios se pueden atribuir a diferentes fuentes: la primera es los conflictos con los que el individuo se ve sometido a diario, al estar aferrados a valores o creencias que se tienen; la segunda, es una discrepancia entre la aspiración y la realidad, de modo que cuando las expectativas u objetivos del individuo son diferentes del entorno real, puede experimentar una tensión mayor; y la tercera fuente de tensión es la privación relativa, causada por una especie de tensión psicológica dada por la pobreza o las privaciones relativas. Esto dado a una prueba realizada a 1912 estudiantes universitarios de tres universidades en la provincia de Jilin, China, en la cual completaron las evaluaciones de autoinforme de tensiones psicológicas (40 ítems de la Escala de tensiones psicológicas) y conductas suicidas (Cuestionario de conductas suicidas revisado).

El suicidio en los estudiantes universitarios es uno de los fenómenos más difíciles de advertir, ya que se trata de una etapa de la vida que, por lo general, se caracteriza por tener ilusión y planificación hacia el futuro. “Las personas que tienen idea suicida enfrentan estas actitudes estigmatizantes, lo que podría tener consecuencias graves, como una peor respuesta al tratamiento, menores tasas de remisión, mayores tasas de cronicidad y una

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

mayor frecuencia de recaídas” (Chong, 2021, pág. 2), representando así, el ingreso a la universidad, un cambio en el estilo de vida social, económica, personal y mental en los estudiantes, proceso en el cual la adaptación representa un factor estresante que puede culminar en síntomas de idea suicida y riesgo para la salud mental.

Un programa de capacitación para la prevención del suicidio en estudiantes universitarios, el cual se hizo con la finalidad de prevenir e informar las señales de advertencia ante el suicidio y de la misma manera intervenir en los casos necesarios de los estudiantes estadounidenses, encontró que “los estudiantes universitarios estadounidenses presentan niveles cada vez más bajos de salud mental y niveles más altos de ansiedad y depresión. Cerca del 30% de los estudiantes universitarios informan haber considerado seriamente el suicidio en su vida” (Ross et al, 2021, pág. 2).

Esto evidencia que el suicidio tiene tendencia al aumento entre los jóvenes estadounidenses, haciéndolo una preocupación en los campus universitarios, en donde los estudiantes han informado niveles crecientes de angustia psicológica, consumo de alcohol, aislamiento social y soledad. En 2019, el Estudio Mentes Saludables de Estados Unidos realizó una encuesta transversal basada en la web, que se les administró a estudiantes de pregrado y posgrado, usando regresión logística multivariable, en la cual examinaron las asociaciones entre abuso, pensamientos y comportamientos suicidas, ajustado a las condiciones sociodemográficas y de la salud mental. “En esta indagación el 5,70% de estudiantes informó haber hecho un plan de suicidio y el 1,28% informó haber realizado un intento de suicidio” (Hans, 2020, pág. 2).

Más de un tercio de la muestra informó que sufrió al menos un tipo de abuso durante los últimos 12 meses. El abuso emocional, físico y sexual se asoció con mayores probabilidades de todos los resultados de suicidio, ajustando las características

sociodemográficas y la salud mental. Respalda múltiples tipos de abusos se asoció con mayores probabilidades de resultados de suicidio en una forma de dosis-respuesta. (Hans, 2020, pág. 2)

Lo anterior ha hecho que en los últimos años se haya evidenciado un mayor uso de los servicios de salud mental en los campus universitarios estadounidenses, además de un aumento en las tasas de patología relacionada con el estado de ánimo y el suicidio en adolescentes y adultos jóvenes. Razones que coinciden con El Instituto Nacional de Salud Mental (NIH), el cual afirma que los adultos emergentes experimentan problemas de salud mental, con una incidencia que se enmarca en el 25,8%, “los cambios provocados por la adultez emergente, la vida universitaria, que coincide con el final de la adolescencia, puede generar dificultades para los individuos y la aparición de problemas de salud mental” (NIH, 2019, pág. 3).

Algo semejante ocurre con las discriminaciones sexuales, pues se presentan en un marco de referencia dentro de los problemas de salud mental, desarrollándose así diversas formas de entender la naturaleza de la homofobia internalizada, en ocasiones una minoría sustancial de estudiantes universitarios reportan comportamientos suicidas, con diferencias sexuales que dependen del comportamiento específico examinado (Stephen, 2018).

Además, siguiendo el mismo estudio de Stephen (2018), se ha encontrado que, en países de primer mundo como Estados Unidos, Canadá y Reino Unido, a diferencia de los jóvenes heterosexuales, los jóvenes que se identifican como LGBTI presentan mayor riesgo de trastornos mentales principalmente por la angustia, la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias psicoactivas y el abuso de alcohol.

Otros estudios que siguen la misma línea de investigación, han demostrado la asociación entre la ideación, intento suicida y algunas prácticas sexuales de riesgo, “los

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

universitarios de minorías sexuales tienen un mayor riesgo de pensamientos suicidas en comparación con los estudiantes heterosexuales. La teoría del estrés de las minorías propone que los individuos de minorías sexuales experimentan un mayor estrés debido al estigma” (Renteria et al., 2020, pág. 5). Además, se encontró que el colectivo LGTBI, percibe un ambiente de rechazo por sus grupos de apoyo, pudiendo internalizar este rechazo y convertirlo en conductas autodestructivas, tema que ha sido relacionado con comportamientos asociados al suicidio.

Por ende, los estudiantes LGBTI, reportan una mayor prevalencia de violencia en las escuelas hacia ellos, que hacia sus compañeros que no están en esta minoría. En Nueva Zelanda, por ejemplo, los estudiantes que son lesbianas, gay y bisexuales tenían tres veces más probabilidades de sufrir bullying que sus pares heterosexuales; y en Noruega entre el 15 y el 48% de los estudiantes lesbianas, gay y bisexuales informaron que habían sufrido bullying, en comparación al 7% de los estudiantes heterosexuales (UNESCO, 2016, pág. 14).

Recae entonces la responsabilidad en los campus universitarios de educar a las personas acerca del suicidio, pues contribuye a alertar a las comunidades sobre las señales de este y de la misma manera, disipar los mitos del suicidio y ofrecer esperanza a los suicidas en potencia que necesitan replantearse sus ilusiones; dado que, aunque las tasas de prevalencia de problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios son altas, la proporción de estudiantes que buscan ayuda ante sus trastornos es baja. Situación que no difiere a lo encontrado en países latinoamericanos, en la Universidad Peruana Unión, la cual llevó a cabo un estudio sobre las universidades privadas se encontró que en Perú del 100% de los que ingresan a universidades privadas, el 27% abandona sus estudios en el primer año, caso que aumenta en instituciones públicas: “se presume que esa cifra aumenta

hasta en un 48% considerando las universidades públicas; las posibles causas para la deserción son el bajo rendimiento académico, problemas financieros, dudas vocacionales y problemas emocionales” (Arellano, 2018, pág. 14).

Desde una mirada nacional y siguiendo la tendencia ya presentada del suicidio en estudiantes universitarios, Gómez (2020) realizó un estudio en el que se analizaron los factores de riesgo psicosocial y los predictores clínicos asociados directa e indirectamente al riesgo de suicidio en estudiantes universitarios colombianos. Participaron 786 estudiantes entre 16 y 30 años de la Universidad Católica Luis Amigó; el 72% eran mujeres y el 28% hombres. Se utilizó una tarjeta sociodemográfica ad hoc con información sobre el historial de intento de suicidio, trastornos mentales e intentos de suicidio en la familia, escala de riesgo de suicidio de Plutchik; asimismo se utilizó la escala de desesperanza, la escala de ansiedad de Beck y la escala de depresión.

Se encontró que la historia previa de enfermedad mental y los intentos de suicidio dentro del grupo familiar son factores de riesgo para los intentos de suicidio en los jóvenes (Gómez, 2020), ya que son episodios que tienden a repetirse. Debe ser constante el estudio hacia los actores comprometidos, pues los suicidios consumados de estudiantes le han servido a las universidades para reflexionar sobre esta problemática y a partir de ello se ha hecho más visible el problema de la deshumanización en la formación, el papel del bienestar universitario y los servicios de salud. Emerge con fuerza el tema de la conveniencia de las redes de trabajo interinstitucional e intersectorial, la psicoeducación, la corresponsabilidad, así como la activa participación de los jóvenes en la discusión y formulación de enfoques y programas orientados hacia su bienestar (Acosta, 2017).

Depresión

Conforme a la OMS (2018), la depresión se manifiesta como un estado de malestar que la persona siente hacia sí misma. Una de las maneras como se ve reflejado este trastorno del estado anímico es con la tristeza, la pérdida, ira o frustración que interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.

En la población universitaria este es uno de los principales motivos de consulta en centros de salud “Los estudiantes universitarios constituyen una población de mayor riesgo de depresión que la población general. Las tasas de prevalencia oscilaron entre el 10 y el 84,5% en todo el mundo” (Kossigan et al , 2020, pág. 2). El estudio de los diferentes factores sociodemográficos en estudiantes universitarios resulta preocupante por los índices elevados de depresión. De acuerdo con esto se deduce que la universidad es una etapa, en la cual usualmente los estudiantes se topan con un nuevo entorno que genera nuevas presiones en términos psicológicos, que tienden a aumentar la vulnerabilidad hacia trastornos psicosociales como el síndrome de depresión comprometidos al género. Es necesario desarrollar elementos de vigilancia en estudiantes ya que se ha demostrado la asociación entre estrés y los factores de exposición en clase, entrega de tareas y trabajos indicados en las unidades de aprendizaje, así como los exámenes obligatorios en estudiantes universitarios (Pozos, 2014). También se ratifica que la depresión y la ansiedad suelen estar asociadas a un mismo cuadro clínico, llegándose a evidenciar sintomatología asociada a la depresión-ansiedad en un número cada vez mayor de pacientes, observándose estadísticas que llegan a dar cuenta de que hasta un 50% de la población general en los últimos años ha presentado diagnósticos simultáneos de estos dos trastornos (Serrano, 2013).

Algunas variables de la depresión tienen un componente genético, indicando que existe vulnerabilidad de la biología que puede ser heredada, con la tendencia a mostrarse en

las personas que tienen antecedentes en su familia en cuanto a la depresión. Según la OMS (2018), 121 millones de personas sufren de depresión, la prevalencia en mujeres es dos veces más alta que en los hombres, afectando cada vez más a los jóvenes, y como una de sus consecuencias, es que cada año hay un reporte más alto en la tasa de suicidios.

Cabe aclarar que, las múltiples demandas académicas en el ámbito universitario generan altos niveles de estrés que conducen a síntomas depresivos entre los estudiantes. “La depresión es un problema de salud mental importante en todo el mundo, y los estudiantes universitarios con una gran carga de estudio tienen un alto riesgo de depresión” (Xian et al., 2016, pág.3) A esto, se le suma que muchos de los alumnos que experimentan problemas de salud mental pueden no revelar sus síntomas a otras personas por temor a ser señalados o juzgados en sus perspectivas académicas o laborales.

Comprendiéndose según Robles (2020) por un lado, que los exámenes, el comportamiento de algunos maestros y los fracasos académicos, son factores que pueden generar depresión entre los estudiantes, al igual que las expectativas del estudiante con respecto a la universidad y la carrera que está estudiando. Por otro lado, se tiene en cuenta el apoyo económico, las pérdidas afectivas, los problemas de adaptación a la universidad, y el traslado a una nueva ciudad, en caso de mudanza que incluye los efectos de separarse de la familia.

Un artículo sobre el apoyo social y la depresión entre los estudiantes universitarios chinos plantea que: “Tanto el estrés como el apoyo social se correlacionaron significativamente con la depresión, y el apoyo social moderó el efecto del estrés sobre la depresión entre los estudiantes universitarios” (Shi, B, 2021, pág. 12). En este contexto, la depresión genera en el alumno la pérdida del interés debido a su malestar constante, ya que

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

no hay motivación, ni ganas de progresar. En tales casos, la depresión reprime el deseo y la voluntad del individuo a llevar a cabo sus quehaceres.

Si bien, es cierto que la etapa en el campus universitario es muy emocionante, también lo es el hecho de que puede llegar a ser una experiencia muy ardua., “la transición a la universidad está asociada con factores depresivos y únicos, que coincide con el período y pico de riesgo de aparición de una enfermedad mental” (King et al, 2020, pág. 1); existiendo la presencia de clases difíciles que implican dormir menos horas, conocer a nuevas personas, dejar su casa y aprender a vivir de manera independiente, hechos que se pueden tornar traumáticos.

No obstante, “los síntomas depresivos que son frecuentes tienden asociarse con otras molestias que para los estudiantes pueden pasar desapercibidas” (American College Mental Association, 2016, pág. 10); investigaciones dirigidas por American College Mental Association aseveran que gran parte de los estudiantes universitarios consideran que su salud está entre buena y excelente; sin embargo, detectaron una alta prevalencia de sintomatologías físicas como alergias, asma, dolor de espalda, bronquitis, migrañas, presión alta e infección del tracto urinario, entre otros que se detectan en pacientes con depresión o propensos a padecerla.

Esto hace que el diagnóstico de enfermedad mental sea un reto para los especialistas, más si se trata de síntomas depresivos o ansiosos en la población universitaria, dadas las características en ocasiones atípicas de este grupo de edad: “Estudiar la salud y las conductas mentales en universitarios permite generar propuestas adecuadas a sus reales necesidades; permitiéndonos de esta manera mejorar aquellas condiciones que los perjudican. Además, de potenciar aquellas otras que la protegen dentro de la universidad” (Cassaretto, 2018, pág. 5).

Los universitarios se enfrentan a diversos desafíos relacionados con su entorno social que llevan a padecer trastornos mentales tal como se afirma a continuación: “Largos desplazamientos diarios a la universidad, tener otras obligaciones extra académicas, tener dificultades económicas, pertenecer a niveles socioeconómicos bajos, consumo de alcohol, disfunción familiar y haber presenciado al menos un evento traumático y antecedentes familiares de enfermedades mentales o disfunción” (Arévalo et al, 2019, pág. 24), entendiéndose que del mismo modo, el desempeño académico está indiscutiblemente ligado al estado emocional de los estudiantes, un alumno que pasa por estados de depresión, no va a tener condiciones óptimas para la adquisición de nuevo aprendizaje.

Es de tener en cuenta que en todo este proceso, cursar ciertas carreras universitarias puede generar depresión o estrés, conforme lo expresa Zaid et al (2017), la formación médica puede ser una experiencia estresante y puede tener un impacto negativo en la salud mental de algunos estudiantes. Por esta razón, se realizó un estudio para identificar la prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad entre los estudiantes de medicina en una universidad médica internacional en el Reino de Bahrein, para determinar las asociaciones entre estudiantes, características y su satisfacción con la vida: “Los estudiantes de medicina que padecen síntomas depresivos y de ansiedad a menudo tienen ‘fatiga de la empatía’ y se sienten emocionalmente separados de sus pacientes con consecuencias profesionales y éticas que pueden comprometer la seguridad del mismo” (Zaid et al, 2017, pág. 2).

Al contrastar la mirada actual de la salud mental del estudiante universitario, se encontró que en la actualidad se busca tener una mejor vigilancia del control, la autoeficacia, vigor, autoestima y resiliencia, entre otras condiciones psicológicas del alumno en el campus universitario, “el estudiante universitario es vulnerable a la modernidad y a los efectos adversos de estrés que se puede derivar en síntomas depresivos,

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

ansiedad y abuso de alcohol, provocando un aumento de la carga de enfermedad mental en los jóvenes” (Santangelo et al., 2018, pág. 54).

En otro orden de ideas, el aislamiento social y la cuarentena durante la pandemia de COVID-19 constituyen medidas efectivas con el objetivo de salvaguardar vidas, sin embargo, estas medidas traen consigo un importante costo para la salud mental. En un estudio transversal que se llevó a cabo en la Universidad de Akita entre el 20 de mayo y el 16 de junio de del 2020 se estudió la salud mental de los estudiantes universitarios y se evidenció que aunque Japón no impuso un bloqueo estricto como otros países, los estudiantes universitarios experimentaron una carga psicológica, con aproximadamente el 11% manifestando un nivel moderado de síntomas depresivos (Nomura et al , 2021, págs. 4-9). En este mismo artículo se afirma que los estilos de vida negativos, como fumar y beber, pueden ser factores de riesgo importantes para los síntomas depresivos, mientras que el ejercicio y tener a alguien a quien consultar sobre las preocupaciones pueden ser factores de protección.

Por ende, se debe reconocer que el COVID-19 ha tenido un impacto sin precedentes en el estado psicológico de los estudiantes universitarios, reiterando nuevamente que esta es una población vulnerable a la depresión y otros trastornos mentales. “Los síntomas psiquiátricos de los estudiantes durante la contingencia fueron alarmantes: 67.05% reportaron estrés traumático, 46.55% tenían síntomas depresivos y 34.73% reportaron síntomas de ansiedad y 19.56% apoyó la ideación suicida” (Sun et al., 2021, pág. 17).

Además, la renuencia de los jóvenes a buscar ayuda profesional para los problemas de salud mental plantea un reto para los enfoques efectivos de intervención temprana, “las universidades requieren identificar y conocer cuáles aspectos en la vida de los jóvenes pueden ser mejorados para impactar de forma positiva contribuyendo a su desempeño

académico” (Villalobos et al, 2018, pág. 2). Esto debido a que la depresión en sus inicios se puede presentar como un trastorno silencioso, ya que, los estudiantes suelen manifestarse activos desde el cumplimiento de sus responsabilidades, pero a la vez sentir la sensación de bajo rendimiento, baja autoestima, perder el interés en alcanzar metas, que, como consecuencia van desmejorando la calidad de las relaciones interpersonales y el desempeño laboral o académico. En consecuencia, un estudio concluyó que “la depresión es un aspecto que se asocia con una gran cantidad de condiciones de salud física (consumo de sustancias psicoactivas) y mental (estrés académico), y que son necesarios más análisis para esclarecer la forma como participa en la emergencia de fenómenos de tanta relevancia como la ideación suicida, en especial en población joven y altamente productiva” (Restrepo, 2012, pag.23).

Ansiedad

El ingreso a la universidad representa una oportunidad para el desarrollo personal y profesional, además de ser un medio para la movilidad social ascendente. Sin embargo, los requerimientos académicos propios de la formación profesional generan condiciones económicas, académicas, sociales, entre otras, a las cuales se exponen los estudiantes, afectan su salud e influyen en su desempeño académico (García, 2012). Se parte entonces, de que “la ansiedad, al igual que la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en cuanto a la población general y con mayor presencia en el ámbito universitario” (Agudelo et al, 2008, págs. 33-39).

La ansiedad se define como una predisposición a experimentar una elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación y sus aspectos centrales son la anticipación del fracaso (Guevara, 2016). Asimismo, sus consecuencias

negativas se despliegan sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado:

La presencia de ansiedad ante las evaluaciones es una situación que se presenta con frecuencia en el ambiente educativo, sin embargo, lo que no se suele considerar, es los efectos negativos que niveles altos de ansiedad pudieran tener en los procesos de aprendizaje y en la calidad de vida de los estudiantes (Guevara, 2016, pág. 8)

La ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. En el ámbito académico podemos decir que estos estímulos pueden ser la presentación de un examen, la sobrecarga de tareas y el poco tiempo para su realización, incluso la transición de la escuela secundaria a la universidad (Ana Camila Murillo Pinto, 2018, pág. 7)

Por otra parte, el DSM 5 define los trastornos de ansiedad como los que comparten características de miedo y conductuales asociadas a la angustia. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura (Arrieta, 2014).

Uno de los principales síntomas de la ansiedad son las palpitaciones, sensación de ahogo, cambios en la ingesta de alimentos, molestias estomacales, nerviosismo, inquietud, agitación, tensión muscular, cansancio, fatiga, preocupación excesiva, miedo, sensación de angustia, dificultad para tomar decisiones, problemas de sueño, cambios de ánimo y conductas de huida (García, 2012).

La adicción a internet, es uno de los factores que pueden generar un crecimiento en el síndrome de la ansiedad, ya que los estudiantes universitarios al dejar sus obligaciones

por estar conectados a páginas web hacen que su mente trabaje de manera indirecta en la inestabilidad emocional.

“La adicción a Internet es un problema común en los estudiantes universitarios y afecta negativamente el funcionamiento cognitivo, conduce a un rendimiento académico deficiente y a la participación en actividades peligrosas y puede generar ansiedad y estrés” (Zenebe, 2021, pág. 1).

Durante las últimas dos décadas, el uso de Internet ha aumentado rápidamente y se ha convertido en una parte integral de la vida diaria en todo el mundo. Los adultos jóvenes son los principales usuarios de esta tecnología, porque permite un acceso rápido y fácil a la información, la comunicación interpersonal, el entretenimiento y el uso de las relaciones sociales.

Desde un punto de vista del desarrollo mental, los adultos jóvenes tienen que emprender una serie de tareas evolutivas para hacer una transición exitosa a la edad adulta (por ejemplo, la redefinición de las relaciones con la familia, los grupos de pares y la sociedad; la asunción de identidad, autonomía e intimidad), y algunos autores han postulado que el uso de Internet podría ayudar a estos jóvenes adultos a enfrentar estos importantes desafíos (Marzilli et al., 2020, pág. 6).

Según Eleonora Marzilli (2020) a pesar de los beneficios anteriores, existe evidencia de que algunos adultos jóvenes, especialmente los estudiantes universitarios, tienden a hacer un uso problemático de Internet o incluso son adictos al uso de Internet en todo el mundo. Entre los problemas de autorregulación con el internet, hay asociaciones significativas entre la inteligencia artificial y características de personalidad, especialmente rasgos de impulsividad. Explica que, a su vez, está significativamente asociado con problemas psicopatológicos, incluyendo ansiedad y síntomas depresivos.

La prevención centrada en la detección temprana y la intervención en la impulsividad y la depresión también parece ser necesaria tanto para hombres como para mujeres (Kin et al., 2020). Sin embargo, se necesita más investigación, con tamaños de muestra más grandes de adultos jóvenes.

“En Portugal, el 32,1% de los estudiantes universitarios presentaba trastornos emocionales, superior al de la población general. El 14,5% y el 6,4% de ellos presentaban trastornos de ansiedad y depresión respectivamente” (Kin et al., 2020, pág. 10).

En la actualidad la ansiedad en el ámbito académico representa una problemática de gran magnitud, con repercusiones en el rendimiento académico, el bienestar físico y psicológico y las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios, ligado a la relación entre inteligencia emocional y estrés; a mayor inteligencia emocional, mayor capacidad para afrontar el estrés (Nespereira, 2017). La inteligencia emocional, cumple un papel protector ante la ansiedad, depresión, el estrés académico, y el burnout académico.

Es importante el estudio de la relación entre ansiedad y depresión, ya que en el contexto que se desarrolla a diario el estudiante encuentra situaciones o factores estresantes, cuyos efectos repercuten de forma negativa sobre el bienestar tanto físico como psicológico, que podría desencadenar trastornos de mayor gravedad. Además, se debe tener en cuenta los picos altos del semestre (cuestionarios y parciales, entre otros), pues estos requieren de mayor tiempo y de aptitudes académicas, y de esta forma, de las precauciones por las notas alcanzadas.

Algunos de los estudios consultados proponen que la ansiedad es multicausal, Guevara (2018) dice que existen diversas explicaciones para la ansiedad, las que se pueden agrupar en endógenas y exógenas. Dentro de las primeras se considera el aspecto biológico y genético, esto ya que existe una disposición en personas que poseen familiares con

trastornos de ansiedad. Además, se sabe que tanto hombres como mujeres emplean la resiliencia de manera similar ante la ansiedad, sin embargo, las mujeres demuestran más inclinación a relacionar y usar el éxito como motivante para dicho encuentro (Cabas, 2019).

De igual manera, investigaciones han subrayado que tanto las variables interpersonales, la autorregulación y las comorbilidades pueden conducir a un mayor riesgo de desarrollar adicción a Internet sin dejar atrás la importancia de la inteligencia emocional, pues esta cumple un papel protector ante la ansiedad, depresión, el estrés académico, y el burnout académico (Montenegro, 2020). Siguiendo esa misma línea un estudio con universitarios colombianos encontró que quienes pertenecen a estratos socioeconómicos bajos presentaban mayor sintomatología ansiosa (Arrieta, 2014).

Discusión

Los resultados encontrados en los artículos citados sobre la salud mental de los jóvenes universitarios expresan que se requiere valorar, monitorear y realizar el seguimiento de los casos de jóvenes que presentan algún tipo de patología que vinculen y afecten la salud mental. Esto para prevenir situaciones de riesgo que se generan durante el proceso de formación académica, entendiendo la salud mental como parte fundamental de la cotidianidad de cada estudiante, lo que se refiere a la manera como cada uno se relaciona con las actividades de su vida universitaria.

Allí, se permite establecer a la universidad no solo como un espacio académico, sino también como un espacio que permite incluir la mayor parte del círculo social, así como el principal lugar de esparcimiento; no obstante, la ansiedad, depresión, desinterés y estrés son las problemáticas más comunes entre estudiantes en relación a la salud mental, junto a la frustración, el agotamiento, la apatía y desmotivación hacia el aprendizaje y vida académica.

Estas a causa del distanciamiento social, las interacciones principalmente virtuales, el encierro y la convivencia constante en el hogar han magnificado su papel como factores de malestar emocional en los estudiantes universitarios a causa del COVID-19, reconociendo la prominencia de depresión y sus variantes nosológicas, desde pensamientos de muerte hasta consumación del acto, pasando por franca ideación suicida y una variedad de gestos o actos autodestructivos de reiterada frecuencia e intensidad creciente.

Es por ello que, con relación al riesgo de suicidio, se aprecia que las personas que tienen mayores puntuaciones asociadas a la depresión y desesperanza pueden tener incrementos en ideas suicidas o llegar a la práctica suicida. “El análisis de las diversas miradas acerca de la depresión en universitarios invita a realizar un acercamiento general y contextual a esta realidad que viven los jóvenes” (Cala, 2018, p.4), lo que genera la necesidad de un abordaje integral, interdisciplinario, contextual, desde una perspectiva más amplia.

Además, se ha observado cautelosamente el comportamiento de las poblaciones universitarias, en las cuales se refleja una alta prevalencia de psicopatologías, siendo un grupo de individuos que desarrollan alteraciones de salud mental con mayor facilidad que otros, teniendo repercusiones en sus actividades académicas “La propensión del estudiante al estrés y ansiedad por las tareas académicas y escolares puede afectar su rendimiento académico por lo que tienen que desarrollar factores de protección como la auto-aceptación y optimismo” (Vargas & Noely, 2017, p.6).

Por ende, los estudiantes que presentan conductas mencionados en este artículo, muestran una asociación estadística significativa con criterios para trastornos que pueden conducir a padecer ansiedad, trastorno de sueño, conductas alimentarias no sanas, y consumo perjudicial de alcohol. Este es un factor de riesgos que lleva al suicidio y

autolesiones que se podrían considerar menores y mayores. Lo que reafirma la complejidad del cuadro depresivo y su asociación con el riesgo suicida. Además de los posibles comportamientos que se pueden pasar por alto.

En los hallazgos de esta indagación, se encontraron artículos relevantes relacionados con temas sobresalientes como lo son el suicidio, la depresión y la ansiedad, siendo en su mayoría investigaciones de carácter teórico y validación de instrumentos, que dentro de sus ítems contienen los temas de salud mental que se vienen tratando en el desglose de esta revisión.

Hay una gran variabilidad en las prevalencias de enfermedades mentales encontradas en los diferentes artículos analizados, lo cual puede deberse a las diferencias en los marcos de tiempo, y a los estudiantes analizados. Sin embargo, es indudable que en la etapa de vida universitaria existen factores de riesgo dentro de unos escenarios saludables y no saludables, siendo un conglomerado de variables que pueden permitir el éxito o por el contrario, múltiples dificultades en una nueva etapa de vida.

Para finalizar, aunque las puntuaciones de ansiedad, depresión y suicidio que se presentan en esta revisión no son suficientes para causar una alarma en los estudiantes universitarios, pueden aportar en los programas de prevención y promoción de la salud mental, buscando disminuir manifestaciones negativas y posibles recaídas que agudicen las patologías.

Reconociendo que la presente revisión se planteó con el propósito de evaluar la salud mental de los estudiantes universitarios y su incidencia en el rendimiento en los procesos académicos, por lo que se puede determinar la gran cantidad de investigaciones que se han realizado sobre la salud mental en los últimos seis años. Aun así, es importante

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

resaltar que, dentro de estas mismas bases de datos, se evidencian limitaciones para hallar artículos de revisión sistemática, ya que son pocos los que están disponibles.

Bibliografía

- Acosta et al. (2017). Universidad y conducta suicida: respuestas y propuestas institucionales, Bogotá 2004-2014, *Salud publica* 19 (2), 153-160.
- Agudelo et al. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*.
- al., H. e. (2020, 29 de diciembre.). Abuse and suicide risk among college students in the United States: Findings from the 2019 Healthy Minds Study. *Revista de trastornos afectivos*.
- Ana Camila Murillo Pinto, F. J. (2018). *RELACIÓN ENTRE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. Santa Martha: FACULTAD DE PSICOLOGIA.
- Arellano, L. I. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño*. Lima: Universidad Peruana Unión .
- Arensman, E. (2017). Suicide prevention in an international context. Progress and challenges, *Crisis*, 38(1), 1-6.
- Arévalo et al. (2019). *Anxiety and depression in university students: relationship with academic performance*. Cali: Universidad Libre.
- Arrieta, et al. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7(1), 14-22.

Luisa Fernanda Ospina Castañeda

Association, A. C. (2016). American College Health Association-National College Health Assessment II. Hanover, MD: *American College Health Association*.

Becerra, A. (2018). Becerra, A. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con el estrés académico y bienestar en universitarios*. Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú.

Cabas et al. (2019). Relación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes más jóvenes de una universidad del caribe colombiano, *Duazary*, Vol. 16, (2), 239 – 250.

Cala, A. (2018). *Depresión en universitarios. Diversas conceptualizaciones y necesidad de intervenir desde una perspectiva compleja*. Manizales: Universidad de Manizales.

Carrillo et al. (2018). Sleep disorders: ¿what are they and what are their consequences? México: *Revista de la Facultad de Medicina (México)*.

Cassaretto, M. U. (2018). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales.

Cazzaniga, J. & Suso, A. (2015). *Estudio “Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma”*. RED2RED CONSULTORES

Cheng, A. e. (2021). Asociación entre el nivel de conocimiento de salud mental y los. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*.

Chong, S., (2021). Advancing research to eliminate stigma. Sigapur: *GOH et al. Psiquiatría BMC*.

Cuesta et al. (2016). Ideación suicida y factores asociados en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín. Medellín: *Revista Archivo Médico de Camagüey*.

Den, M. (2020). Capacitación y evaluación de primeros auxilios en salud mental entre.

Dr. Kin Cheung, et,al. (2020). Depresión, ansiedad y estrés en diferentes subgrupos de fiestudiantes universitarios de primer año a. China: *Revista de trastornos afectivos*.

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

Factors associated with symptoms of depression and anxiety among. (2017). *Psiquiatría Acad.*

García, R (2006). Psicoanálisis y psicología. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8 (2)

García et al. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185.

García, C. A. (2016). Insomnio y estrés percibido en estudiantes de medicina. México: *Revista Mexicana de Neurociencia*.

Gómez, J. & Sastre, A. (2008). En torno al concepto de cuerpo desde algunos pensadores occidentales. *Hallazgos*, 9, pp. 119-131

Gómez, A. S. (2020). Factores psicosociales y predictores clínicos del riesgo de suicidio en estudiantes universitarios. *Revista mediterránea de psicología clínica*.

González Suárez, L. F., Vasco- Hurtado, I. C., & Nieto- Betancurt, L. (2017). Revisión de la literatura sobre el papel del afrontamiento en las autolesiones no suicidas en adolescentes. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 16(1), 41–56.

Guevara, L. A. (2016). *Diseño de un programa psico- educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a los en estudiantes universitarios*. Ecuador: DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADOS.

Hans. (2020). Abuse and suicide risk among college students in the United States: Findings from the 2019 Healthy Minds Study. Estados Unidos: *Revista de trastornos afectivos*.

Hernan A et al. (2020). Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*.

Luisa Fernanda Ospina Castañeda

Hospital San Juan Capestrano. (2021). *Acerca del Hospital San Juan Capestrano*.
<https://www.sanjuancapestrano.com/acerca/>

Jie et al. (2017). Psychological stress and suicidal ideation: a comparison between university students. China: *Investigación en Psiquiatría*.

Kaya et al. (2018). Evaluating Turkish university students' preferences for mental health therapists: A conjoint analysis approach. *European Journal of Psychotherapy & Counseling*, 20: 4, 411-.

Kin et al. (2020). Depresión, ansiedad y estrés en diferentes subgrupos de estudiantes universitarios de primer año a. China: *Revista de trastornos afectivos*.

Marzilli et al. (2020). Adicción a Internet entre jóvenes estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*.

Maya, S. d. (2019). CALIDAD DE SUEÑO Y SOMNOLENCIA. *Hacia Promoc. Salud*.

Miller et al. (2017). The impact of sleep and psychiatric symptoms on alcohol consequences among young adults. *Addictive Behaviors*.

Montenegro, J. La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev. Tzhoecoen*. Vol. 12 (4), 449-461.

Nariya, D. K. (2021). Factores asociados a la calidad del sueño en estudiantes de pregrado en fisioterapia: un estudio transversal. India: *International Journal of Current Research and Review*.

Nespereira & Vázquez C. (2017). Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de Enfermería del Servicio de Urgencias hospitalarias. En: *Enfermería Clínica*, 27(3), 172-178.

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

NIH. (2019). *Transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales*.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) es la principal agencia federal para la investigación de trastornos mentales.

OMS. (2018). Organización Mundial de la Salud. OMS.

OMS. (2019, 28 noviembre). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Pozos et al. (2014). Académic estress as a predictor of Chronic stress un univessity students. *Psicología Educativa*, 20, 47-52.

Restrepo, O. (2018). DEPRESIÓN Y SU RELACIÓN CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA IDEACIÓN SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS COLOMBIANOS. *Health and Addictions*, 18, (2), 227 -239.

Robles et al. (2020). Salud mental en adolescentes Latinoamericanos: Revisión sistemática. Venezuela: *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica Venezuela*.

Ross et al. (2021). *The suicide prevention for college student gatekeepers program: A Pilot Study*. Departamento de Psicología, High Point University, High Point, NC, Estados Unidos.

Santangelo et al. (2018). Anxiety, depression and risk consumption of alcohol in a sample of university students. Italia: *Riv Psichiatr*.

Schlarb et al. (2017). Sleep problems in university students – an . *Neuropsychiatric Disease and Treatment*.

Luisa Fernanda Ospina Castañeda

Serrano, C. & Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60.

Shi, B. (2021). Perceived social support as a moderator of depression and stress in college students. China: *Social Behavior and Personality*.

Song et al. (2019). La asociación entre tensión psicológica y conductas suicidas entre estudiantes. China: *Revista de Trastornos Afectivos*.

Suescún Arregoces, J. D., Caballero-Domínguez, C., Fuentes López, C., & Ceballos Ospino, G. (2017). Características sociodemográficas y suicidios consumados en las ciudades de Santa Marta y Bucaramanga (Colombia): un estudio retrospectivo de género 2010-2014. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 17(1), 19–28.

Tabarez et al. (2019). PREDICTORES PSICOLÓGICOS DEL RIESGO SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 27, (3), 391-413.

Taylor et al. (2021). Sleep assessment is associated with components of sleep health and. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*.

Thompson, E. J. (2021). Sleep quality moderates the association between psychotic-like experiences and suicidal ideation among help-seeking university students. *Psychiatry Research*.

Vargas & Noely. (2017). *La propensión del estudiante al estrés y ansiedad por las tareas académicas y escolares puede afectar su rendimiento académico por lo que tienen que desarrollar factores de protección como la auto-aceptación y optimismo.*

Universidad Autónoma de Nuevo León.

Suicidio, depresión y ansiedad en universitarios

YuanZhang et al. (2018). Perceived stress mediates associations between quality. *Beca de la Revista Internacional de Educación en Enfermería.*

Yus et al. (2020). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship. *Turquia: Revista de desarrollo de adultos.*

Zaid et al. (2017). Factors associated with symptoms of depression and anxiety among. *Psiquiatría Acad.*

Zenebe, Y. K. (2021). *Prevalence and associated factors of internet addiction among undergraduate university students in Ethiopia: a community university-based cross-sectional study.* *Psicología BMC.*