



Salud mental y satisfacción con la vida de estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2024 y 2025

Mental health and life satisfaction among Latin America university students in 2024 and 2025

Saúde mental e satisfação com a vida de estudantes universitários na América Latina em 2024 e 2025

RESUMEN

Introducción: La salud mental de los universitarios puede afectar su satisfacción con la vida. **Objetivo:** Determinar la relación entre la salud mental y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. **Materiales y métodos:** Diseño observacional, transversal y correlacional con estudiantes universitarios latinoamericanos en 2024 y 2025. Para la caracterización sociodemográfica se aplicó una encuesta telemática, la salud mental a través del cuestionario *GHQ-12*, y la satisfacción con la vida con la escala *SWLS*. Se aplicó estadística descriptiva y analítica para relacionar la salud mental y la satisfacción con la vida. **Resultados:** Se incluyó 398 universitarios, con edad media 23 ± 7 años, con predominio de mujeres (68,59 %). La mayor proporción fueron estudiantes de medicina (85,43 %) procedentes de 5 países, principalmente de Paraguay (38,94 %), Perú (25,63 %). De los encuestados, 71,11 % se percibía con buena salud mental, 65,58 % insatisfecho con su vida. El análisis entre estas variables detectó que los estudiantes con malestar psicológico se percibían con insatisfacción con la vida ($p < 0,001$). **Conclusión:** Se encontró una relación significativa entre el malestar psicológico y la insatisfacción con la vida de los estudiantes. Las universidades deben identificar las causas de malestar psicológico y mejorar el bienestar de los estudiantes.

Palabras clave: Salud mental; Satisfacción personal; Estudiantes; Bienestar psicológico. (Fuente: DeCS, Bireme).

Objetivos de desarrollo sostenible: Salud y bienestar. (Fuente: ODS, OMS).

ABSTRACT

Introduction: The mental health of university students can impact their life satisfaction. **Objective:** To determine the relationship between mental health and life satisfaction in university students. **Materials and methods:** Observational, cross-sectional, and correlational study. Students of both sexes attending Latin American universities in 2024 and 2025 were included. Demographic variables, quality of life using the *GHQ-12* questionnaire, and life satisfaction using the *SWLS* scale were measured using an online survey. Descriptive and analytical statistics were applied to analyze the relationship between mental health and life satisfaction. **Results:** A total of 398 university students were included, with a mean age of 23 ± 7 years, with a predominance of women (68.59%). The majority were medical students (85.43%) and came from 5 countries, the majority being from Paraguay (38.94%) and Peru (25.63%). It was found that 71.11% of respondents perceived themselves as having good mental health, and 65.58% were dissatisfied with their lives. The analysis of these variables found that students with psychological discomfort perceived themselves as dissatisfied with their lives ($p < 0.001$). **Conclusion:** A significant relationship was found between psychological discomfort and students' life dissatisfaction. Universities should support programs and strategies to identify the causes of psychological discomfort and improve student well-being.

Keywords: Mental health; Personal satisfaction; Students; Psychological well-being. (Source: DeCS, Bireme).

Sustainable development goals: Good health and well-being. (Source: SDG, WHO).

- Raúl Emilio Real-Delor ¹
- Jorge Gabriel Mendoza-Melgar ²
- Victor Hugo Inchausty-Beltrán ³
- Alberto Guevara-Tirado ⁴
- Yasmin Siqueira-da Silva ¹
- Mylena Nunes-de Almeida ¹
- María Belén Ávalos-Bareiro ¹
- Gustavo Nascimento-de Medeiros ¹

1. Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud, Universidad Autónoma San Sebastián. San Lorenzo, Paraguay.
2. Departamento de Investigación. Universidad Cristiana de Bolivia. Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.
3. Dirección de Investigación, Universidad Nacional Ecológica. Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.
4. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Científica del Sur. Lima, Perú.

Citación:

Real-Delor RE, Mendoza-Melgar JG, Inchausty-Beltrán VH, Guevara-Tirado A, Siqueira-da Silva, Y, Nunes-de Almeida M, et al. Salud mental y satisfacción con la vida de estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2024 y 2025. Univ Salud [Internet]. 2026; 28(2):e9735. DOI: 10.22267/rus.262802.9735

Recibido: Septiembre 14 - 2025
Revisado: Enero 20 - 2026
Aceptado: Abril 15 - 2026
Publicado: Mayo 01 - 2026



ISSN: 0124-7107 - ISSN (En línea): 2389-7066
Univ. Salud 2026 Vol 28 No 2
<https://doi.org/10.22267/rus>

<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud>

RESUMO

Fuentes de financiamiento:

El desarrollo de esta investigación fue financiado con recursos propios de los investigadores.

Contribución de autoría:

Conceptualización: Raúl Real, Yasmin Siquiera, Mylena Nunes, María Belén Avalos, Gustavo Nascimento.

Curación de datos: Raúl Real, Jorge Mendoza, Víctor Inchausty, Alberto Guevara.

Análisis formal: Raúl Real, Jorge Mendoza, Víctor Inchausty, Alberto Guevara.

Investigación: Raúl Real, Jorge Mendoza, Víctor Inchausty, Alberto Guevara.

Administración del proyecto: Raúl Real.

Redacción, revisión y edición: Raúl Real, Jorge Mendoza, Víctor Inchausty, Alberto Guevara, Yasmin Siquiera, Mylena Nunes, María Belén Avalos, Gustavo Nascimento. (Fuente: CRediT, NISO).

Disponibilidad de datos y materiales:

Los datos están disponibles a requerimiento de los interesados.

Aprobación de ética y consentimiento para participar:

Acta N° 12/2024 del 23 de septiembre de 2024 emitida en San Lorenzo, Paraguay, por el Comité de Ética de la Universidad Autónoma San Sebastián, San Lorenzo, Paraguay.

Conflicto de intereses:

Los autores de este estudio declaran no tener conflicto de intereses.

Declaración de responsabilidad:

Los autores asumen la responsabilidad por el contenido y la exactitud de la información presentada.

Consentimiento para publicación:

Todos los autores revisaron y aprobaron la versión final para su publicación en la revista.

Introdução: A saúde mental dos estudantes universitários pode afetar sua satisfação com a vida. **Objetivo:** Determinar a relação entre saúde mental e satisfação com a vida em estudantes universitários. **Materiais e métodos:** Desenho observacional, transversal e correlacional. Foram incluídos estudantes de ambos os sexos da América Latina em 2024 e 2025. Por meio de um questionário, mediram-se variáveis demográficas, a qualidade de vida com o questionário *GHQ-12* e a satisfação com a vida com a escala *SWLS*. Estatísticas descritivas e analíticas foram aplicadas para relacionar saúde mental e satisfação com a vida. **Resultados:** Foram incluídos 398 universitários, com idade média de 23 ± 7 anos, predominando mulheres (68,59%). A maior proporção era de estudantes de medicina (85,43 %) e procediam de 5 países, sendo a maioria do Paraguai (38,94 %) e do Peru (25,63 %). Verificou-se que 71,11 % dos participantes percebiam-se com boa saúde mental, mas 65,58 % declararam-se insatisfeitos com a vida. A análise entre essas variáveis mostrou que os estudantes com sofrimento psicológico apresentavam maior chance de insatisfação com a vida ($p < 0,001$). **Conclusão:** Encontrou-se uma relação significativa entre o sofrimento psicológico e a insatisfação com a vida dos estudantes. As universidades identificar as causas do sofrimento psicológico e melhorar o bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental; Satisfação pessoal; Estudantes; Bem-estar psicológico. (Fonte: DeCS, Bireme).

Metas de desenvolvimento sustentável: Saúde e bem-estar. (Fonte: MDS, ONU).

INTRODUCCIÓN

La salud mental y el estrés psicológico de los universitarios puede afectar su satisfacción con la vida. El estrés es un continuo proceso que se produce ante la percepción de una amenaza o condiciones adversas, que a su vez genera respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales que pueden ser adecuadas o no para la situación. Por eso se entiende el estrés como una situación en que no hay control pero que causa una disfunción comportamental y orgánica en las personas, pudiendo predisponer a enfermedades a partir de un estrés crónico^(1,2). El estrés puntual o agudo es una respuesta breve y adaptativa ante un desafío, como un examen, movilizándolo recursos para superarlo; mientras que el crónico es una exposición prolongada a demandas que superan las capacidades, desgastando cuerpo y mente, y siendo perjudicial para la salud mental y física, por cuanto afecta el rendimiento social y académico a largo plazo. El estrés agudo impulsa la adaptación, pero su cronificación o la falta de manejo lo convierten en un factor de riesgo para trastornos^(1,2).

Los estudiantes universitarios constituyen una población que está más afectada por este fenómeno⁽³⁾. La etapa universitaria es un periodo clave de adultez emergente, donde confluyen la exploración de la identidad, la inestabilidad y nuevas posibilidades con la reconfiguración de redes sociales, la consolidación de la autonomía y el desarrollo de roles adultos, con desafíos como la gestión emocional y la adaptación a nuevas demandas académicas y sociales, fomentando la autosuficiencia⁽³⁾. La población universitaria se enfrenta a situaciones estresantes como la gran carga horaria, los contenidos extenuantes, trabajos continuos, actividades de extensión y exámenes que definen la carrera y el entorno de una constante comparación con otros estudiantes⁽³⁾. Así, diversos estudios demuestran que los niveles altos de exigencia que generan estrés también predisponen una mayor probabilidad de que los estudiantes puedan desarrollar morbilidades psicológicas como ansiedad, depresión y afectar directamente su satisfacción con la vida^(4,5).

Varios estudios identifican las causas del detrimento de la salud mental en los universitarios, por ejemplo la disminución del contacto familiar, autoexigencia, relación opresora entre profesores y alumnos y la carga excesiva de estudios^(6,7). Los problemas de

salud mental están aumentando entre los estudiantes universitarios, a causa de síntomas de depresión, ansiedad o estrés. Estos problemas psicológicos afectan el rendimiento académico de estos estudiantes, la relación con amigos y familiares, la salud general y su desarrollo profesional y personal⁽⁸⁾.

A medida que los estudiantes tienen más acceso a las universidades, son expuestos a este nuevo ambiente con diversas dificultades y factores estresores físicos, mentales o conductuales que necesitan ser enfrentados y superados para satisfacción de su vida y desempeño académico^(9,10). La identificación de estos efectos indeseables permite la creación de estrategias de afrontamiento al estrés y todas las dificultades que una carrera universitaria trae consigo⁽¹¹⁾.

Existen diversos cuestionarios que evalúan la salud mental, como el *Goldberg Health Questionnaire (GHQ-12)*⁽¹²⁾. Esta escala ha demostrado ser una herramienta efectiva para la valoración de la salud mental en población general y clínica, resultando en uno de los instrumentos de tamizaje validado más recomendados para ser empleado en encuestas de salud. Debido a su facilidad de uso y brevedad, se ha utilizado ampliamente para evaluar la angustia psicológica en servicios de atención primaria a la salud, entornos ambulatorios y en diferentes culturas y poblaciones. Evalúa la presencia y gravedad de algunos síntomas psicológicos y psicosomáticos durante las semanas anteriores a su aplicación^(13,14).

Considerando la relación entre la salud mental y la satisfacción con la vida, en esta investigación se aplicó el cuestionario *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* de Diener que mide subjetivamente la satisfacción con la vida⁽¹⁵⁾. Esta escala se caracteriza por ser breve, de bajo costo, de fácil comprensión y aplicación, y ha demostrado su utilidad en la práctica clínica y en la salud pública. Ambos instrumentos están validados y pueden aplicarse telemáticamente^(7,9).

Ante la brecha de conocimientos respecto a la interacción entre la salud mental y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, el objetivo principal fue determinar la relación entre la salud mental y la satisfacción con la vida en estudiantes de Latinoamérica en 2024 y 2025.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño

Se aplicó un diseño observacional, de corte transversal, correlacional.

Población de estudio

Hombres y mujeres de 16 o más años de edad, estudiantes de universidades de Paraguay, Argentina, Bolivia, Perú y Brasil, durante el 2024 y 2025. Fueron incluidos los sujetos que aceptaron el consentimiento informado y se excluyeron las encuestas incompletas. El muestreo fue no probabilístico, de casos consecutivos.

Instrumentos de medición y variables

Se aplicó un cuestionario elaborado con el programa 9735™ donde se midieron las variables sociodemográficas: edad, sexo, país y carrera universitaria.

La salud mental se evaluó con el cuestionario Salud General de Goldberg (*GHQ-12*). Este consta de 12 preguntas en 2 dimensiones: bienestar y malestar psicológicos. Las respuestas se midieron con una escala de Likert del 1 al 4, donde 1 es "siempre", 2 es "frecuentemente", 3 es "a veces" y 4 es "nunca", excepto los ítems 7, 8, 9, 10, 11 y 12 que se puntuaron en forma inversa. El rango de las respuestas puede oscilar entre 12 y 48 puntos. De este modo, a menor promedio, mejor es la salud mental^(16,17).

La satisfacción con la vida se midió con el cuestionario SWLS de 5 preguntas cuyas respuestas se puntúan con una escala de Likert de 5 puntos, donde 1 es "muy en desacuerdo", 2 es "desacuerdo", 3 es "ni de acuerdo ni desacuerdo", 4 es "de acuerdo" y 5 es "muy de acuerdo". El rango de las respuestas puede oscilar entre 5 y 25 puntos⁽¹⁵⁾. Se consideró que, a mayor promedio, mayor es la satisfacción con la vida. El cuestionario fue difundido por contactos claves y redes sociales de Latinoamérica. Todas las preguntas de los cuestionarios estaban en castellano.

Gestión y análisis de datos

Inicialmente se realizó una prueba piloto con 30 estudiantes universitarios y las respuestas fueron transcritas a planilla electrónica. Para evaluar la consistencia interna de los 2 cuestionarios se calculó

el coeficiente alfa de Cronbach con programa *Epi Dat 3.1™*, resultando $\alpha 0,74$ en cuestionario *GHQ-12* y $\alpha 0,81$ en el cuestionario SWLS. Al culminar el proceso de recolección de datos se aplicó estadística descriptiva y analítica con el programa estadístico *Epi Info 7™*.

Las preguntas de ambos cuestionarios se promediaron y se calcularon percentiles. Se consideró a todo valor $\leq P60$ como buena salud mental y $\geq P60$ buena satisfacción con la vida, respectivamente. Estos puntos de corte se establecieron con base a estudios previos⁽¹⁵⁻¹⁷⁾.

Se aplicó la prueba chi cuadrado para asociar los resultados de ambos cuestionarios. Se consideró significativo si $p < 0,05$ asumiendo la hipótesis nula de que no existe relación entre la salud mental (variable independiente) y la satisfacción con la vida (variable dependiente). Previa verificación de la homogeneidad de varianzas de las respuestas del cuestionario *GHQ-12* con la prueba de Levene, se aplicó la prueba de regresión lineal múltiple para identificar aquellas que se asociaban significativamente a la salud mental.

Cálculo del tamaño de la muestra

Se utilizó el programa *Epi Dat 3.1™*. Se esperó una prevalencia de al menos 50 % de insatisfacción con la vida en relación con el malestar psicológico. Para una precisión de 5 %, IC 95 %, el tamaño mínimo a incluir fue 385 sujetos.

Aspectos éticos

Se respetaron los principios de la Bioética de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Los encuestados decidían libremente participar de la investigación. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado previo al diligenciamiento de los instrumentos del estudio. No se solicitó datos que permitieran la identificación de los participantes.

El protocolo fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Autónoma San Sebastián, San Lorenzo, Paraguay, con el dictamen N° 12/2024.

RESULTADOS

Se recibieron 403 respuestas, se excluyeron 5 por estar incompletas. La muestra quedó constituida por 398 estudiantes, 273 mujeres (edad media 23 ± 7 años) y 125 hombres (edad media 23 ± 7 años). Las demás características demográficas se describen en la Tabla 1.

País	Mujer (n 273)	Hombre (n 125)
Paraguay (n 155)	97 (62,58 %)	58 (37,42 %)
Perú (n 102)	70 (68,63 %)	32 (31,37 %)
Brasil (n 57)	46 (80,7 %)	11 (19,3 %)
Argentina (n 44)	33 (75 %)	11 (25 %)
Bolivia (n 40)	27 (67,5 %)	13 (32,5 %)
Carreras	Mujer n (%)	Hombre n (%)
Medicina (n 340)	230 (67,65)	110 (32,35)
Derecho (n 14)	12 (85,71)	2 (14,29)
Licenciatura (n 10)	5 (50)	5 (50)
Psicología (n 8)	7 (87,5)	1 (12,5)
Enfermería (n 7)	4 (57,14)	3 (42,86)
Educación (n 5)	5 (100)	0
Nutrición (n 4)	4 (100)	0
*Otras carreras (n 10)	6 (60)	4 (40)

Tabla 1. Características demográficas de los universitarios latinoamericanos encuestados (n 398)

El cuestionario de percepción de la salud mental tuvo una media de $2,47 \pm 0,30$ puntos, con rango de 1,41 a 3,5 puntos (Tabla 2).

Dimensiones Indicadores	Media \pm DE		
	Global	Mujer	Hombre
Bienestar psicológico			
1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace en la universidad?	2,28 \pm 0,68	2,30 \pm 0,69	2,26 \pm 0,67
2. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?	2,46 \pm 0,77	2,52 \pm 0,77	2,35 \pm 0,78
3. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	2,07 \pm 0,88	2,12 \pm 0,89	1,98 \pm 0,86
4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	1,95 \pm 0,81	2,02 \pm 0,82	1,79 \pm 0,77
5. ¿Ha sido capaz de hacer frente a sus problemas?	2,09 \pm 0,83	2,12 \pm 0,83	2,02 \pm 0,82
6. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?	2,18 \pm 0,81	2,21 \pm 0,83	2,10 \pm 0,78
12. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	1,62 \pm 0,48	1,64 \pm 0,48	1,58 \pm 0,49
Malestar psicológico			
7. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?	1,78 \pm 0,76	1,80 \pm 0,39	1,74 \pm 0,43
8. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	1,75 \pm 0,43	1,75 \pm 0,43	1,75 \pm 0,43
9. ¿Se ha sentido triste o deprimido?	1,78 \pm 0,40	1,78 \pm 0,41	1,80 \pm 0,39
10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo?	1,64 \pm 0,47	1,68 \pm 0,46	1,57 \pm 0,49
11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	1,42 \pm 0,49	1,43 \pm 0,49	1,38 \pm 0,48

Tabla 2. Percepción de la salud mental de los estudiantes universitarios

Aplicando un punto de corte en el percentil 60 (= 2,09), se detectó que 283 (71,11 %) encuestados se percibían con bienestar psicológico y 115 (28,89 %) con malestar psicológico. El cuestionario de satisfacción con la vida tuvo una media de $3,15 \pm 0,78$ puntos, con rango de 1,00 a 5,00 puntos (Tabla 3).

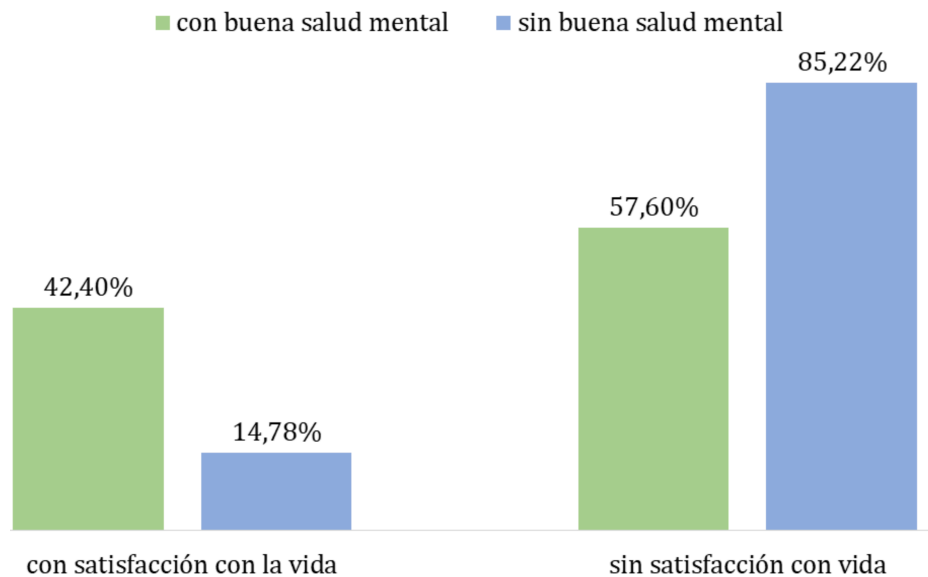
Tabla 3.
Respuestas del cuestionario de satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios

Preguntas	Global	Media ± DE Mujer	Hombre
1. El tipo de vida que llevo se parece al tipo de vida que siempre soñé llevar	2,89 ± 0,99	2,95 ± 1,02	3,05 ± 0,93
2. Las condiciones de mi vida son excelentes	3,18 ± 0,99	3,18 ± 0,97	3,20 ± 1,03
3. Estoy satisfecho con mi vida	3,42 ± 0,97	3,37 ± 0,98	3,56 ± 0,93
4. Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en la vida	3,30 ± 1,06	3,24 ± 1,10	3,42 ± 0,96
5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual	2,80 ± 1,20	2,80 ± 1,21	3,03 ± 1,19

Tras aplicar el punto de corte en el percentil 60 (= 3,50) se halló que 137 (34,42 %) estudiantes se catalogaron como satisfechos con la vida y 261 (65,58 %) como insatisfechos con su vida.

Al asociar la salud mental con la satisfacción con la vida, predominó el malestar psicológico en aquellos sujetos con insatisfacción con la vida, situación que evidencia un riesgo muy significativo: OR 4,24 (IC 95 % 2,40–7,47) con valor $p < 0,001$ (test exacto de Fisher) (Figura 1).

Figura 1.
Relación entre la percepción de la salud mental y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios



La edad, el sexo, el país de residencia y la carrera no se asociaron significativamente con el estado de la salud mental. El coeficiente de correlación lineal múltiple entre las 12 preguntas del cuestionario de salud mental fue considerable ($r 0,77$). El análisis de regresión lineal múltiple mostró que todas las preguntas, excepto la 2, 7 y 10, se relacionan en forma significativa con la salud mental (Tabla 4).

Tabla 4.
Análisis de regresión lineal múltiple de las preguntas del cuestionario de salud mental

Variable	Coefficiente	95 % LCL	95 % UCL	Error estándar	VIF	p
Pregunta 1	-0,155	-0,209	-0,1	0,028	31,4586	0,001
Pregunta 2	-0,045	-0,093	0,004	0,025	3,2817	0,07
Pregunta 3	-0,12	-0,164	-0,077	0,022	29,3026	0,001
Pregunta 4	-0,066	-0,115	-0,018	0,025	7,1764	0,007
Pregunta 5	-0,095	-0,142	-0,047	0,024	15,5162	0,00009
Pregunta 6	-0,094	-0,143	-0,045	0,025	14,3153	0,0001
Pregunta 7	-0,057	-0,103	-0,012	0,023	6,1413	0,01
Pregunta 8	-0,09	-0,137	-0,044	0,024	14,8155	0,0001
Pregunta 9	-0,108	-0,162	-0,055	0,027	15,7462	0,00008
Pregunta 10	-0,108	-0,158	-0,058	0,025	18,3197	0,00002
Pregunta 11	-0,059	-0,107	-0,012	0,024	5,985	0,01
Pregunta 12	-0,088	-0,123	-0,053	0,018	23,8712	0,000002

DISCUSIÓN

Los principales hallazgos de este estudio fueron que 71,11 % de los universitarios perciben buena salud mental y que 34,42 % se sienten satisfechos con la vida. Estos resultados ofrecen una perspectiva valiosa sobre la relación entre estos constructos en estudiantes universitarios de 5 países de una misma región, destacando los desafíos que enfrentan en un entorno académico exigente. La muestra, compuesta mayoritariamente por mujeres (68,59 %) y estudiantes de medicina (85,43 %), refleja una población joven (edad media de 23 ± 7 años), posiblemente expuesta a factores estresantes como la gran carga horaria, los contenidos extenuantes y las expectativas académicas. Si bien estos factores no fueron medidos en este estudio, fueron claramente identificados por Cristo *et al.*⁽⁶⁾ y Murakami *et al.*⁽⁸⁾, quienes reportan que la disminución del contacto familiar, la autoexigencia y las relaciones opresoras entre profesores y alumnos, contribuyen al deterioro de la salud mental y la satisfacción con la vida⁽¹⁶⁾.

La evaluación de la salud mental mediante el cuestionario de salud general de Goldberg (*GHQ-12*) reveló que, en la dimensión del bienestar psicológico, los estudiantes presentan puntajes elevados en los ítems que identifican la incapacidad de disfrutar sus actividades normales de cada día (media $2,46 \pm 0,77$) y la dificultad para concentrarse bien en las actividades universitarias (media $2,28 \pm 0,68$). Por otro lado, los ítems de la dimensión de malestar psicológico menos puntuados fueron las preguntas relacionadas al sentimiento de no poder superar las dificultades (media $1,78 \pm 0,76$) y a la de sentirse triste o deprimido (media $1,78 \pm 0,40$). Estas respuestas sugieren una percepción limitada de la fortaleza emocional frente a las demandas universitarias. Estos hallazgos son consistentes con los reportados por Johnson-Esparza *et al.*⁽⁴⁾ y Mena-Freire *et al.*⁽⁷⁾, quienes señalan que los altos niveles de exigencia académica predisponen a los estudiantes a desarrollar síntomas de ansiedad y depresión, afectando su bienestar psicológico.

Un metaanálisis sobre la efectividad del cuestionario *GHQ-12* ha demostrado una gran variabilidad entre los autores, siendo los factores culturales, socioeconómicos y metodológicos los que podrían influir en la confiabilidad de este instrumento.

Wojjutari AK *et al.*⁽¹⁷⁾ concluye que se debe abogar por una combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos para comprender integralmente las condiciones de salud mental y su evaluación. No obstante, la versión en castellano usada en este estudio demostró una fiabilidad y validez adecuada en la población española, y que puede ser utilizado con eficacia para evaluar el bienestar psicológico y detectar problemas psiquiátricos no psicóticos⁽¹⁸⁾. Esta misma conclusión fue obtenida por Gelaye *et al.*⁽¹⁹⁾, quien documentó la comparabilidad transcultural del *GHQ-12* para evaluar trastornos psiquiátricos comunes, como síntomas de trastornos depresivos y de ansiedad, entre adultos jóvenes, incluyendo latinoamericanos. La consistencia interna del cuestionario *GHQ-12* obtenida en este estudio (alfa de Cronbach = 0,74) valida su uso en esta muestra, respaldando su eficacia como herramienta de tamizaje, tal como lo destacan varios autores^(12,18).

El juicio global que las personas hacen de sus propias vidas se denomina satisfacción con la vida⁽¹⁵⁾. En este estudio, con el cuestionario SWSS de satisfacción con la vida, las medias obtenidas permitieron detectar solo 34,42 % de los universitarios que se perciben con buena satisfacción general con la vida. Llamó la atención que la pregunta 5 ("si pudiera vivir mi vida de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual") obtuvo la media más baja ($2,87 \pm 1,21$) reflejando cierta insatisfacción cuya causa debe ser identificada. Se conjetura que el origen podría estar en los factores estresantes de la vida universitaria. Estos resultados se alinean con los de García *et al.*⁽¹⁴⁾, quienes destacan que las variables académicas y personales impactan significativamente en la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios. En un estudio latinoamericano se ha visto que los universitarios percibieron mal su rendimiento académico a causa de la disfunción familiar⁽²⁰⁾. En Paraguay, se detectó maltrato leve en 58,9 %, moderado en 11,2 % y grave en 29,9 % de los estudiantes de medicina, otra probable causa de insatisfacción⁽²¹⁾. Todos estos aspectos ameritan una investigación más profunda, tal vez con un enfoque cualitativo.

La relación entre la salud mental y la satisfacción con la vida fue estadísticamente significativa (OR

4,24 IC 95 % 2,40-7,47), mostrando una mayor frecuencia de malestar psicológico en aquellos con insatisfacción con la vida. Este hallazgo sugiere que los problemas de salud mental, como los identificados por Cristo F.⁽⁶⁾ y Nik Ahmad *et al.*⁽³⁾, pueden influir negativamente en la percepción de la satisfacción con la vida, afectando el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el desarrollo profesional. Las consecuencias de esta asociación ameritan otra investigación en los estudiantes, especialmente en lo relacionado con las preguntas 2, 7 y 10 del cuestionario *GHQ-12*, dado que no resultaron estadísticamente significativas. Debería explorarse por qué los estudiantes no han sido capaces de disfrutar de sus actividades diarias ni de superar sus dificultades y haber perdido la confianza en sí mismos, rasgos que podrían atribuirse a un estado depresivo.

La alta prevalencia de estudiantes de medicina en la muestra (85,36 %) refuerza la relevancia de los hallazgos en el contexto de carreras de la salud, que, según Lemos *et al.*⁽¹⁰⁾, enfrentan demandas académicas particularmente intensas que exacerbando el estrés y los problemas de salud mental. Durante la pandemia de COVID-19 se ha documentado que la ansiedad, el estrés y las dificultades académicas se intensificaron con la enseñanza a distancia en medicina, lo que puso en evidencia debilidades en la salud mental de los estudiantes⁽²²⁾. La distribución geográfica de los encuestados, en su mayoría procedentes de Paraguay (38,96 %) y Perú (25,81 %), también sugiere que las condiciones socioculturales y educativas de estos países pueden influir en los niveles de estrés percibido, como se ha observado en estudios previos^(23,24).

Los resultados de este estudio subrayan la importancia de implementar estrategias de afrontamiento, como las propuestas por La Fauci *et al.*⁽⁹⁾ y Chandler *et al.*⁽²⁵⁾, que incluyen intervenciones para mejorar el manejo del estrés y promover la salud mental. Además,

se destaca la necesidad de reconocer los factores estresantes para crear entornos universitarios que apoyen el bienestar de los estudiantes⁽⁴⁾. En estudiantes de Colombia se ha visto que la calidad de vida relacionada a la salud es más alta en hombres, con temperamento alegre, estudiantes que reciben el apoyo de sus padres, que se mantienen físicamente activos y poseen un nivel socioeconómico alto y medio⁽²⁶⁾. En este estudio, la baja satisfacción con la vida y los niveles elevados de malestar psicológico sugieren que las actuales medidas de apoyo, como servicios de consejería o programas de actividades extracurriculares, pueden ser insuficientes o poco accesibles, especialmente para estudiantes en contextos latinoamericanos.

Las limitaciones de esta investigación son varias. La aplicación de un muestreo no probabilístico pudo haber generado un sesgo de selección. Al ser un estudio transversal no se puede establecer la causalidad entre las variables estudiadas. El predominio de estudiantes de medicina no permite generalizar los resultados a otras carreras. No obstante, se destaca como fortaleza, el tamaño de muestra y la diversidad geográfica de los participantes, que hace que los resultados sean extrapolables a la región. Además, se han utilizado instrumentos de medición validados y con elevada consistencia interna.

CONCLUSIONES

Se halló una relación significativa entre el malestar psicológico y la insatisfacción con la vida de los estudiantes, particularmente de los programas de medicina, quienes enfrentan desafíos significativos en su salud mental. Las universidades deberían priorizar la creación de programas de apoyo psicológico y estrategias de reducción de estrés para mejorar el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes, garantizando su desarrollo personal y profesional en un entorno académico cada vez más exigente.

REFERENCIAS

1. Bahr-Ulloa S, Carvajal-Veitia W, Valdés-Massó D, Guisado-Zamora K, Ávila-Rufin H. Calidad de vida en estudiantes universitarios: Percepción del estado físico y mental versus realidad antropométrica. *Rev Med Electrón [Internet]*. 2023; 45(6):912-224. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242023000600912
2. Murakami K, Ferreira dos Santos JL, de Almeida Troncon LE, Panúncio-Pinto MP. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. *Psicol Cienc Prof [Internet]*. 2024; 44:e258748. Disponible en: <https://www.scielo.br/pcp/a/Cxx6KcwWwKmpmFqd55B9jtl/?format=html&lang=pt>
3. Nik Ahmad Arif NM, Roslan NS, Ismail SB, Nayak RD, Jamian MR, Roshidi ASMA, et al. Prevalence and associated factors of psychological distress and burnout among medical students: Findings from two campuses. *Int J Environ Res Public Health [Internet]*. 2021 Aug 10; 18(16):8446. DOI: 10.3390/ijerph18168446
4. Johnson-Esparza Y, Rodríguez Espinosa P, Verney SP, Boursaw B, Smith BW. Social support protects against symptoms of anxiety and depression: Key variations in Latinx and non-Latinx white college students. *J Lat Psychol [Internet]*. 2021; 9(2):161-178. DOI: 10.1037/lat0000184
5. Vacchi OGB, Menis D, Scarpis E, Tullio A, Piciocchi B, Gazzetta S, et al. Stress management: How does the academic staff cope with it? a cross-sectional study at the university of Udine. *BMC Public Health [Internet]*. 2024; 24(1):1509. DOI: 10.1186/s12889-024-18935-7
6. de Cristo F. Estresse, ansiedade e depressão em calouros de uma faculdade pública no nordeste, Brasil. *Psicol Teor Prat [Internet]*. 2023; 25(3):ePTPSP14901. DOI: 10.5935/1980-6906/ePTPSP14901.pt
7. Mena-Freire M, Ruíz-Olarte A, Moreta-Herrera R. Bienestar subjetivo y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de relaciones latentes con SEM. *Act Psic [Internet]*. 2023; 37(135):55-68. DOI: 10.15517/ap.v37i135.53576
8. Murakami K, Panuncio-pinto MP, Ferreira Santos JL, de Almeida Troncon LE. Academic and non-academic life stressors and perceived levels of stress in Brazilian undergraduate health professions students. *BMC Med Educ [Internet]*. 2025; 25:1164. DOI: 10.1186/s12909-025-07754-y
9. La Fauci V, Venuto R, Genovese C, Squeri R, La Spada G, Pappalardo R, et al. Study-related stress, perceived stress and quality of life among healthcare university students. *Clin Ter [Internet]*. 2023; 174(5):412-419. DOI: 10.7417/CT.2023.2458
10. Lemos M, Henao-Pérez M, López-Medina DC. Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Arch Med [Internet]*. 2018; 14(2:3):1-8. DOI: 10.3823/1385
11. García García JA, González Tovar J, Garza Sánchez RI. Variables académicas y de calidad de vida en estudiantes universitarios mexicanos. *Act Psic [Internet]*. 2023; 37(135):29-43. DOI: 10.15517/ap.v37i135.49371
12. Hystad SW, Johnsen BH. The dimensionality of the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): Comparisons of factor structures and invariance across samples and time. *Front Psychol [Internet]*. 2020; 11:1300. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01300
13. Kufe CN, Bernstein C, Wilson K. Reliability, validity and dimensionality of the 12-Item General Health Questionnaire among South African healthcare workers. *AJOPA [Internet]*. 2024; 6:144. DOI: 10.4102/ajopa.v6i0.144
14. Villa IC, Zuluaga Arboleda C, Retrepo Roldán LF. Propiedades psicométricas del cuestionario de Salud General de Goldberg GHQ-12 en una institución hospitalaria de la ciudad de Medellín. *Av Psicol Latinoam [Internet]*. 2013; 31(3):532-545. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a07.pdf>
15. Álvarez CA, Briceño AM, Álvarez K, Abufhele M, Delgado I. Estudio de adaptación y validación transcultural de una escala de satisfacción con la vida para adolescentes. *Rev Chil Pediatr [Internet]*. 2018; 89(1):51-58. DOI: 10.4067/S0370-41062018000100051
16. Kiss H, Píró BF. Risk and protective factors of student burnout among medical students: A multivariate analysis. *BMC Med Educ [Internet]*. 2025; 25(1):386. DOI: 10.1186/s12909-025-06956-8

-
17. Wojujutari AK, Idemudia ES, Ugwu LE. The evaluation of the General Health Questionnaire (GHQ-12) reliability generalization: A meta-analysis. *PLoS One* [Internet]. 2024; 19(7): e0304182. DOI: 10.1371/journal.pone.0304182
18. Yertukeshova G, Baizhumanova B, Tuyakova U, Kulzhabayeva L, Jumagulova G, Zhigitbekova B. Assessment of the relationship between mental health and academic achievement among students in Kazakhstan. *Health Psychol Res* [Internet]. 2024 Nov 12; 12(1):125270. DOI: 10.52965/001c.125270
19. Gelaye B, Tadesse MG, Lohsoonthorn V, Lertmeharit S, Pensuksan WC, Sanchez SE, et al. Psychometric properties and factor structure of the general health questionnaire as a screening tool for anxiety and depressive symptoms in a multi-national study of young adults. *J Affect Disord* [Internet]. 2015; 187:197-202. DOI: 10.1016/j.jad.2015.08.045
20. Real-Delor R, Guevara Tirado A, Morales Ojeda IA, Chibas Muñoz EE, Cañete Cáceres ED, Carballo Almeida MJ, et al. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2023. *RIEM* [Internet]. 2024; 13(51):42-52. DOI: 10.22201/fm.20075057e.2024.51.23580
21. Real-Delor RE, Acosta Torreani ML, Aguilar Vergara EY, Benitez Delasgracias LF, Benítez González FJ, Bordón Lezcano LA, et al. Maltrato a estudiantes de medicina del Paraguay en 2022: Encuesta multicéntrica. *Med Clin Soc* [Internet]. 2023; 7(3):148-154. DOI: 10.52379/mcs.v7i3.305
22. Reis LD do R, Alves L da SM, Diniz TM, Sousa KAA, Silva E dos S. O ensino superior e seus impactos na saúde mental dos graduandos no período pandêmico e pós pandemia da Covid-19. *Rev Foco* [Internet]. 2025; 18(3):e8083. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n3-116
23. Paniagua-Ávila A, Ramírez DE, Barrera-Pérez A, Calgua E, Castro C, Peralta-García A, et al. Mental health of Guatemalan health care workers during the COVID-19 pandemic: Baseline findings from the HEROES cohort study. *Am J Public Heal* [Internet]. 2022; 112(S6):S602-S614. DOI: 10.2105/AJPH.2021.306648
24. Soto E, García Da Rosa S, Boyadjian S, Stolovas N, Mansilla S, Tomasina F. Síndrome de burnout en médicos del Uruguay y condiciones laborales. *An Fac Med (Univ Repúb Urug)*. 2025;12(12): e202. Disponible en: <https://revistas.udelar.edu.uy/OJS/index.php/anfamed/index>
25. Chandler L, Patel C, Lovecka L, Gardani M, Walasek L, Ellis J, et al. Improving university students' mental health using multi-component and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med* [Internet]. 2022; 100:354-63. DOI: 10.1016/j.sleep.2022.09.003
26. Cardona-Gómez J, Gonzalez V-M. Calidad de vida relacionada con la salud y los estados de ánimo en estudiantes de instituciones educativas de Antioquia, Colombia. *Univ Salud* [Internet]. 2025; 27(1):e6872. DOI: 10.22267/rus.242701.327