Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 5(especial5), 23-27, 2026
https://doi.org/10.62574/12dc0517

El impacto de la salud mental en la excelencia académica de los estudiantes universitarios

The impact of mental health on the academic excellence of university students

Dora Aracelly Tamarima-Yamberla
doraty66@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0006-2092-8772

Anthony Sebastián Viteri-Toasa
anthonyvt19@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0002-6103-6472

Génesis Belinda Yucailla
genesisy.y62@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0005-3015-286X

Rolando Manuel Benites
ua.rolandobenites30@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0003-4961-5324

RESUMEN

Objetivo: analizar la evidencia sobre la relación entre la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. **Método:** revisión narrativa de la literatura en PubMed y SciELO, orientada con la escala SANRA, que priorizó encuestas multinacionales, metaanálisis y estudios transversales publicados entre 2005 y 2019. **Resultados:** alrededor de un tercio de los estudiantes universitarios presentó un trastorno mental en el último año, y la depresión afectó al 27,2 % de los estudiantes de medicina. Los problemas de salud mental se asociaron con un menor promedio académico, mientras que la autoeficacia fue el principal predictor del buen rendimiento. La preferencia por resolver los problemas solo fue la barrera más frecuente para buscar ayuda. Las intervenciones cognitivo-conductuales, de atención plena y en línea redujeron el estrés, con efectos modestos. **Conclusión:** cuidar la salud mental es una condición para la excelencia académica.
Descriptores: salud mental; rendimiento académico; estudiantes. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyse the evidence on the relationship between mental health and academic performance in university students. **Method:** Narrative literature review in PubMed and SciELO, guided by the SANRA scale, prioritising multinational surveys, meta-analyses and cross-sectional studies published between 2005 and 2019. **Results:** About one third of university students had a mental disorder in the previous year, and depression affected 27.2% of medical students. Mental health problems were associated with a lower grade point average, whereas self-efficacy was the main predictor of good performance. The preference to handle problems alone was the most frequent barrier to seeking help. Cognitive-behavioural, mindfulness and online interventions reduced stress, with modest effects. **Conclusion:** Caring for mental health is a condition for academic excellence.
Descriptors: mental health; academic performance; students. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

La llegada a la universidad coincide con la edad de mayor riesgo para la aparición de trastornos mentales. La encuesta internacional de Auerbach et al., aplicada en ocho países, mostró que alrededor de un tercio de los estudiantes de primer año había presentado un trastorno mental en el último año, con predominio de la depresión y la ansiedad (1). En la misma línea, la revisión de Ibrahim et al. estimó una prevalencia media de depresión del 30,6 % en estudiantes universitarios, muy superior a la de la población general (2).

Estos problemas no se quedan en el plano emocional. Bruffaerts et al. observaron que los estudiantes con trastornos mentales tuvieron un rendimiento académico inferior durante el primer año, con un efecto que se acumulaba cuando coexistían varios trastornos (3). Por ello, el objetivo de esta revisión fue analizar la evidencia sobre la relación entre la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

MÉTODO

Se realizó una revisión narrativa de la literatura en las bases PubMed y SciELO, con combinaciones de los términos mental health, depression, anxiety, academic performance, university students y help-seeking, y sus equivalentes en español. Se priorizaron encuestas multinacionales, metaanálisis y estudios transversales publicados entre 2005 y 2019. Los documentos se eligieron por su pertinencia temática y la síntesis se orientó con la escala SANRA para revisiones narrativas (4).

RESULTADOS

Salud mental y rendimiento académico

En cuanto a la relación con las calificaciones, Hysenbegasi et al. encontraron que la depresión se asocia con una disminución del promedio académico y con más horas de clase perdidas, y que el tratamiento atenúa parte de este efecto (5). Por su parte, el metaanálisis de Richardson et al. identificó que la autoeficacia académica es el predictor psicológico más fuerte del rendimiento, mientras que el estrés y la ansiedad muestran asociaciones negativas (6).

Estudiantes de ciencias de la salud

Los estudiantes de las carreras de la salud parecen especialmente vulnerables. El metaanálisis de Rotenstein et al. estimó una prevalencia de depresión o síntomas depresivos del 27,2 % en estudiantes de medicina, con ideación suicida en el 11,1 %, y solo el 15,7 % de los afectados buscó tratamiento (7). Dyrbye et al. ya habían descrito niveles de malestar psicológico superiores a los de la población general en Estados Unidos y Canadá (8), y Hope y Henderson confirmaron este patrón fuera de Norteamérica (9). En América Latina, Arrieta Vergara et al. hallaron altas prevalencias de síntomas de ansiedad, depresión

y estrés en estudiantes de odontología, asociadas con la disfunción familiar y las dificultades económicas (10).

Búsqueda de ayuda e intervenciones

A pesar de la magnitud del problema, pocos estudiantes buscan ayuda. Hunt y Eisenberg señalaron que muchos estudiantes con problemas de salud mental no reciben atención, aun cuando los servicios están disponibles en el campus (11). En ese sentido, Ebert et al. identificaron que la barrera más frecuente fue la preferencia por resolver los problemas por cuenta propia, por encima del estigma o del costo (12).

En lo que respecta a las intervenciones, el metaanálisis de Regehr et al. demostró que las estrategias cognitivo-conductuales y de atención plena reducen la ansiedad, la depresión y el estrés de los estudiantes (13). Asimismo, Harrer et al. encontraron que las intervenciones por internet tienen efectos pequeños pero significativos, con la ventaja de llegar a quienes no acuden a los servicios presenciales (14). La Tabla 1 resume los principales hallazgos.

Tabla 1. *Principales hallazgos sobre salud mental y rendimiento académico en universitarios.*

Dimensión	Hallazgo principal	Ref.
Prevalencia	Un tercio de los estudiantes con algún trastorno mental en el último año	(1,2)
Rendimiento académico	Menor promedio académico con depresión y trastornos múltiples	(3,5)
Predictores	Autoeficacia como principal predictor positivo; estrés como predictor negativo	(6)
Ciencias de la salud	Depresión del 27,2 % y baja búsqueda de tratamiento	(7,10)
Búsqueda de ayuda	Preferencia por resolver los problemas solo	(11,12)
Intervenciones	Reducción del estrés con estrategias cognitivo-conductuales, de atención plena y en línea	(13,14)

Fuente: elaboración propia (2026).

DISCUSIÓN

De entrada, la evidencia revisada muestra que la salud mental y el rendimiento académico están estrechamente vinculados (3,5,6). La verdad es que la excelencia académica difícilmente se sostiene en un estudiante con depresión o ansiedad no tratadas, y la autoeficacia, que se ve afectada por estos trastornos, emerge como un recurso central para el aprendizaje (6).

Por otra parte, los estudiantes de las carreras de la salud combinan una alta carga académica con una baja búsqueda de ayuda (7,10). Este hallazgo resulta paradójico en futuros profesionales que deberán cuidar de la salud de otros, y coincide con la preferencia por resolver los problemas en solitario descrita por Ebert et al. (12).

Ahora bien, existen intervenciones eficaces y escalables (13,14), y la iniciativa internacional de la Organización Mundial de la Salud para estudiantes universitarios propone integrar el tamizaje, la prevención y la atención en línea dentro de las universidades (15). Se requieren

estudios en universidades ecuatorianas que midan conjuntamente la salud mental y el rendimiento académico.

Entre las limitaciones de esta revisión, el enfoque narrativo no incluyó un protocolo sistemático de búsqueda ni una evaluación formal del riesgo de sesgo, de modo que la selección pudo omitir estudios relevantes.

CONCLUSIÓN

Los problemas de salud mental afectan a alrededor de un tercio de los estudiantes universitarios y se asocian con un menor rendimiento académico, especialmente en las carreras de la salud. La autoeficacia favorece el buen desempeño, pero muchos estudiantes no buscan ayuda. En consecuencia, las universidades deben integrar el tamizaje, la promoción de la búsqueda de ayuda y las intervenciones psicológicas presenciales y en línea como parte de su compromiso con la excelencia académica.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: prevalence and distribution of mental disorders. J Abnorm Psychol. 2018;127(7):623-38.
2. Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. J Psychiatr Res. 2013;47(3):391-400.
3. Bruffaerts R, Mortier P, Kiekens G, Auerbach RP, Cuijpers P, Demyttenaere K, et al. Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. J Affect Disord. 2018;225:97-103.
4. Baethge C, Goldbeck-Wood S, Mertens S. SANRA-a scale for the quality assessment of narrative review articles. Res Integr Peer Rev. 2019;4:5.
5. Hysenbegasi A, Hass SL, Rowland CR. The impact of depression on the academic productivity of university students. J Ment Health Policy Econ. 2005;8(3):145-51.
6. Richardson M, Abraham C, Bond R. Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. Psychol Bull. 2012;138(2):353-87.

7. Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Segal JB, Peluso MJ, Guille C, et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. JAMA. 2016;316(21):2214-36.
8. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. Acad Med. 2006;81(4):354-73.
9. Hope V, Henderson M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review. Med Educ. 2014;48(10):963-79.
10. Arrieta Vergara K, Díaz Cárdenas S, González Martínez F. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. Rev Colomb Psiquiatr. 2013;42(2):173-81.
11. Hunt J, Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. J Adolesc Health. 2010;46(1):3-10.
12. Ebert DD, Mortier P, Kaehlke F, Bruffaerts R, Baumeister H, Auerbach RP, et al. Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: first cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. Int J Methods Psychiatr Res. 2019;28(2):e1782.
13. Regehr C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. J Affect Disord. 2013;148(1):1-11.
14. Harrer M, Adam SH, Baumeister H, Cuijpers P, Karyotaki E, Auerbach RP, et al. Internet interventions for mental health in university students: a systematic review and meta-analysis. Int J Methods Psychiatr Res. 2019;28(2):e1759.
15. Cuijpers P, Auerbach RP, Benjet C, Bruffaerts R, Ebert D, Karyotaki E, et al. The World Health Organization World Mental Health International College Student initiative: an overview. Int J Methods Psychiatr Res. 2019;28(2):e1761.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/