



SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA RED PERUANA DE UNIVERSIDADES RETORNO A LA PRESENCIALIDAD

Investigadora principal: Dra. Mónica Cassaretto

Co-investigadora: Mg. Patty Vilela

Asistente: Lic. Alessandra Ynouye

Resumen ejecutivo

En el año 2022, luego de más de dos años de educación virtual, se inició, en la mayoría de las instituciones de educación superior, el retorno a las aulas. En el contexto de este proceso, se llevó a cabo la presente investigación con ocho universidades que pertenecen a la Red Peruana de Universidades (RPU). Se planteó como objetivo conocer los principales indicadores de salud mental en los estudiantes universitarios.

A nivel metodológico, el estudio utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia y se consideraron los siguientes criterios de inclusión: ser estudiante de pregrado, ser mayor de edad y estar matriculado en el semestre 2022-2. Se contó con muestra total de 3201 estudiantes que completaron el protocolo de evaluación a través de una plataforma virtual. La participación estudiantil en el estudio se gestionó a través de las Oficinas de Bienestar de las universidades.

Los resultados del estudio advierten sobre el impacto de la pandemia en los estudiantes universitarios a nivel personal, familiar y social. Respecto a los hábitos de salud, se encontró que la organización del sueño, los hábitos alimenticios y la actividad física son las conductas más afectadas. En relación con los indicadores de salud mental, un porcentaje importante de los estudiantes reportaron sintomatología de riesgo, entre severa y extremadamente severa, para estrés (31.9%), ansiedad (49.8%) y depresión (38.7%). Además, se encontró que las mujeres presentan un mayor nivel de malestar generales en sus 3 indicadores.

Estos hallazgos son fundamentales porque proporcionan una primera aproximación sobre el estado de salud mental post pandemia y, de esta manera, permiten visualizar los desafíos que las universidades deben afrontar. Por último, es importante considerar que la intervención en salud mental estudiantil requiere de la voluntad y el interés político de las autoridades para sostener las actividades que acompañen a los estudiantes a transitar los diferentes retos que conlleva la vida después de la pandemia.

I. Introducción

La etapa universitaria implica un desafío significativo en diversos aspectos, ya que los jóvenes transitan de un ambiente escolar altamente organizado a un entorno menos estructurado, donde usualmente se encuentra menor apoyo familiar y supervisión por parte de los profesores (Becerra, 2016; Cassaretto et al. 2021; García-Laguna et al., 2012; Papalia et al., 2012). Este cambio expone a los estudiantes a fuentes importantes de estrés académico, el cual se encuentra asociado directamente con una menor autoestima (Parillo & Gómez, 2019; Saleh et al., 2017) y autoeficacia académica (Hitches et al., 2022; Ye et al., 2018), entre otros problemas que podrían impactar negativamente en su salud mental (*American College Health Association* [ACHA], 2015, 2018; Damásio et al., 2017).

La salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un estado de bienestar en el cual cada individuo puede alcanzar su máximo potencial, hacer frente a las tensiones de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad” (OMS, 2022). En este contexto, es crucial destacar que la población joven ha demostrado ser especialmente vulnerable a enfrentar dificultades en su salud mental, y tanto la adolescencia como la juventud temprana. Por ello, estas etapas se consideran de alto riesgo para el desarrollo de trastornos mentales en la adultez. Además, se ha observado que las mujeres presentan una mayor probabilidad que los hombres de experimentar problemas psicológicos durante estas etapas del desarrollo (OMS, 2021).

Durante la crisis de salud provocada por la COVID-19, la salud mental de los estudiantes universitarios se vio negativamente afectada (Maia & Dias, 2020; Sigüenza & Vélchez, 2021). Así, diversas investigaciones han revelado una alta prevalencia de problemas de salud mental, entre los que destacan la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión (Cao et al., 2021; Debowska et al., 2020; Husky et al., 2020; Li et al., 2021; Wang et al., 2020; Wathelet et al., 2020). En un estudio metaanalítico llevado a cabo por Li et al. (2021), en el cual se incluyó muestras de 27 estudios con un total de 706 415 universitarios, se encontró una elevada prevalencia de depresión (39%) y ansiedad (36%). Este estudio advierte el incremento de estos niveles durante la pandemia. Asimismo, existe evidencia de la presencia de sintomatología de estrés postraumático e ideación suicida en los jóvenes, debido al costo emocional que generó la pandemia (Bridgland et al., 2021; Kyzar et al., 2021; Taquet et al., 2021).

La aparición de estos indicadores parece estar vinculada con preocupaciones que tienen los estudiantes sobre el riesgo de contagio, diversas pérdidas (tanto humanas como económicas y sociales), el aislamiento social y el cambio hacia la educación virtual (Cao et al., 2020; Debowska et al., 2020; Tasso et al., 2021; Velázquez et al., 2022; Zhai et al., 2020). Esto se evidenció también en el estudio de Tasso et al. (2021), con 134 000 estudiantes universitarios de 28 países. Los autores encontraron que los jóvenes percibieron un incremento en la carga académica, una menor claridad en las pautas de la nueva metodología a distancia y preocupación por la calidad de la enseñanza. Como resultado de esta situación, los estudiantes experimentaron sentimientos de soledad, síntomas ansioso depresivos, dificultades para dormir, aburrimiento y problemas de motivación. Además, los estudiantes reportaron otros factores que afectaron el desarrollo de las clases virtuales, entre esos destacan la falta de acceso a internet, los horarios prolongados de estudio, las situaciones de duelo, entre otros (Unesco-Iesalc, 2020; Ministerio de Educación [Minedu], 2020, 2022; Vilela et al., 2021).

En el contexto limeño, uno de los estudios más destacados fue llevado a cabo por el Consorcio de Universidades, el cual recopiló información de 7712 estudiantes que pertenecen a tres instituciones privadas de educación superior. Los hallazgos de esta investigación revelaron que un porcentaje significativo de estudiantes presentaba un nivel severo o extremadamente severo de sintomatología en cuanto a estrés (32%), ansiedad (39%) y depresión (39%). Además, se identificó que el 19.1% de los participantes había experimentado pensamientos suicidas, el 6.3% había planeado quitarse la vida y el 7.9% lo había intentado durante el semestre académico (Cassaretto et al., 2021).

A nivel nacional, las investigaciones realizadas con estudiantes peruanos de la región de Madre de Dios (Estrada-Araoz et al., 2023), Lima (Cassaretto et al., 2021; Saravia-Bartra et al., 2020) y Huánuco (Tamayo-García et al., 2020) advierten la presencia de indicadores de sintomatología de salud mental (ansiedad, estrés, depresión y desesperanza, entre otros) asociada a la pandemia. Estos hallazgos reafirman la necesidad de continuar uniendo esfuerzos para conocer la situación de salud mental de los jóvenes de diferentes regiones del país, especialmente luego del retorno a las clases presenciales.

A inicios del año 2022, el Gobierno peruano publicó las orientaciones sobre el retorno gradual a la presencialidad y/o semipresencialidad en el ámbito educativo superior universitario (Minedu, 2022); por lo cual, las universidades se dispusieron a retornar a las aulas físicas en el segundo semestre del mismo año. Para el 05 de mayo del 2023, la OMS declaró el fin de la emergencia sanitaria a nivel mundial. Estos cambios han supuesto el regreso de la comunidad estudiantil a las aulas, tras un periodo de más de dos años de educación remota de emergencia, a distancia y virtual. Sin embargo, este retorno no está exento de numerosos retos pues todavía siguen reportándose altos índices de estrés, depresión y ansiedad (Jamshaid et al., 2023; Li et al., 2021; Liverpool et al., 2023; Meda et al., 2021). Específicamente, se destaca que ciertas características personales de los estudiantes como el sexo, edad, año de estudio y enfermedades preexistentes pueden contribuir a que presenten un mayor riesgo de presentar menores niveles de salud mental y bienestar psicológico (Liverpool et al., 2023; Mir et al., 2023).

Si bien se han realizado estudios valiosos para comprender la salud mental de los jóvenes, es esencial adoptar una perspectiva amplia que integre la diversidad cultural y geográfica que albergan nuestras regiones. Esto implica considerar los diferentes contextos sociales, económicos y culturales en los que estos jóvenes se desenvuelven, reconociendo la influencia que estas variaciones pueden tener en su bienestar y, en consecuencia, en las estrategias y políticas que se implementen para abordar esta importante temática. Por ello, la investigación actual constituye un acercamiento al estado de salud mental de estudiantes universitarios de diversas regiones del Perú. Su objetivo es enriquecer la información disponible sobre la salud mental de la juventud peruana y proporcionar una perspectiva más completa y un poco más representativa de la situación en distintas áreas del país. Se espera que estos hallazgos sean un incentivo para desarrollar intervenciones y políticas más adecuadas y ajustadas a las necesidades de cada región. Esto, a su vez, contribuiría de manera significativa a mejorar la calidad de vida y el desempeño académico de estos estudiantes.

II. Objetivo y metodología del estudio

1. Objetivo

Describir la situación de salud mental en estudiantes universitarios de la RPU

2. Muestreo

Se utilizó un muestro no probabilístico por conveniencia, debido a que el llenado del protocolo de investigación dependió de la disponibilidad de los estudiantes. Se llevó a cabo la aplicación entre septiembre de 2022 y febrero 2023, lo cual corresponde al semestre 2022-2 de acuerdo con el calendario académico de las universidades participantes. Es importante destacar que, a pesar de que se intentó acceder a una muestra objetivo que tuviera un tamaño proporcional a la población de cada universidad, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5%, no fue posible lograrlo en todas las universidades participantes. Esto se debió a las circunstancias relacionadas con la transición a la presencialidad y el contexto político peruano de ese momento.

Tabla 1

Distribución de los participantes

Universidad	Región	Población	Muestra final
Universidad Nacional de Piura	Piura	10728	600
Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	Lambayeque	10611	253
Universidad Nacional de Trujillo	La Libertad	13,936	96
Universidad Nacional de Cajamarca	Cajamarca	9413	171
Universidad Nacional del Callao	Lima	10336	741
Universidad Nacional San Agustín	Arequipa	26571	259
Universidad Nacional San Antonio de Abad de Cusco	Cusco	19718	534
Universidad Nacional del Altiplano de Puno	Puno	18631	547

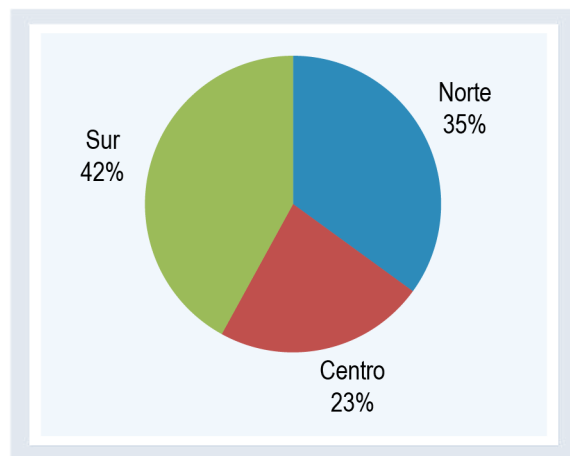
Respecto al criterio de inclusión, se consideraron como participantes a estudiantes que sean mayores de edad, que estén cursando estudios de pre grado y, finalmente, que se encuentren matriculados en alguna de las universidades que pertenecen a la RPU.

3. Participantes

La muestra estuvo conformada por 3201 estudiantes, de los cuales el 23% estudiaba en la Universidad Nacional de Callao, el 19% en la Universidad Nacional de Piura y el 17% era de la Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco (Tabla 1). Cabe señalar que se agruparon las universidades por macroregiones: la zona norte¹, capital-centro² y sur³. Puede observarse que la mayoría de los estudiantes (42%) procedía de una universidad del sur del país (Figura 1).

Figura 1

Distribución de estudiantes por macroregión



1 Universidad Nacional de Piura, Universidad Nacional de Trujillo y Universidad Nacional de Arequipa

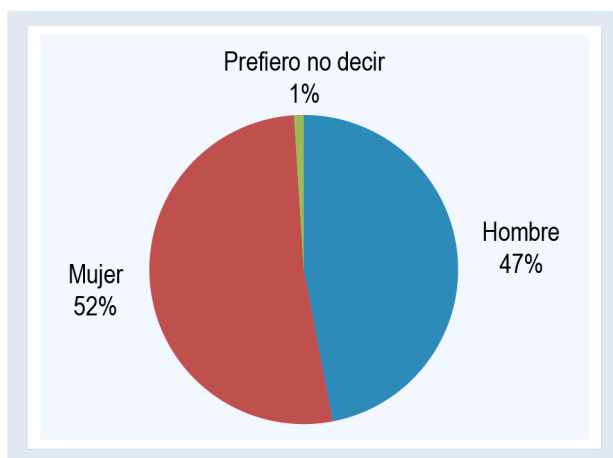
2 Universidad Nacional del Callao

3 Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Universidad Nacional de San Antonio de Abad de Cusco y Universidad Nacional de San Agustín

Sobre la edad de los participantes, estas se encontraban en un rango entre los 18 y los 60 años ($M= 21.82$; $D.E.= 4.17$). En específico, el 46% de los participantes tenían entre 18 y 20 años; el 42%, entre 21 a 25 años; y finalmente, el 12% era mayor a 25 años. Respecto al sexo, el 52% eran mujeres y el 47%, hombres (Figura 2).

Figura 2

Distribución de estudiantes según sexo



Cabe señalar, que no se ha logrado una distribución proporcionada de acuerdo a sexo y universidad, por lo que los resultados deberán tomar este aspecto en consideración (tabla 2)

Tabla 2*Distribución de los participantes de acuerdo a sexo*

Universidad	Sexo	Distribución en el universo*	Distribución en la muestra
Universidad Nacional de Piura	Hombre	54.4%	48%
	Mujer	45.6%	41.2%
	Prefiero no decir	-	0.85%
Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	Hombre	59%	45.5%
	Mujer	41%	54.5%
	Prefiero no decir	-	-
Universidad Nacional de Trujillo	Hombre	52.6%	42%
	Mujer	47.4%	58%
	Prefiero no decir	-	-
Universidad del Callao	Hombre	63%	51.8%
	Mujer	37%	47.9%
	Prefiero no decir	-	0.3%
Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa	Hombre	51%	35.9%
	Mujer	49%	63.3%
	Prefiero no decir	-	0.8%
Universidad Nacional de Cajamarca	Hombre	54.4%	60.2%
	Mujer	45.6%	39.8%
	Prefiero no decir	-	-
Universidad Nacional de San Antonio del Cusco	Hombre	53.7%	40.8%
	Mujer	46.3%	58.1%
	Prefiero no decir	-	1.1%
Universidad Nacional del Altiplano de Puno	Hombre	56.4%	47.9%
	Mujer	43.6%	51.2%
	Prefiero no decir	-	0.9%

*Datos obtenido de la plataforma Tuni (<https://www.tuni.pe/universidades>) en el semestre 2022-1

4. Instrumentos

Ficha de datos: Se aplicó una ficha creada por las investigadoras con preguntas ad hoc que recogen información demográfica del participante, académica, información asociada a la experiencia en pandemia y datos de salud que involucran la condición física, quejas y prácticas de salud.

Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995). Es un instrumento conformado por tres escalas que miden la depresión, ansiedad y estrés y también evalúa un componente general de salud mental. Se aplicó la adaptación al español de Ruiz et al. (2017).

Adaptación peruana del Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU-Perú; Cassaretto et al., 2023). Este instrumento originalmente fue elaborado por Arrivillaga y Salazar (2005) y la versión abreviada fue propuesta por Chau y Saravia (2016). Este cuenta con 30 ítems que evalúan los seis hábitos de salud: a) Actividad física, b) Organización del tiempo libre, c) Autocuidado y cuidado médico, d) Hábitos alimenticios, e) Control del consumo de sustancias y f) Organización del sueño.

Respecto a la confiabilidad de las escalas utilizadas en el estudio, se encontraron coeficientes alfas de Cronbach superiores a .70.

5. Procedimiento

La investigación fue presentada a la Oficina de Ética de la Investigación e Integridad Científica (OETIIC) de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Cuando se obtuvo el dictamen aprobatorio, se contactó a la Secretaría Técnica de la RPU para presentar el proyecto ante las autoridades de las universidades de la red e invitarlos a participar en el estudio. Ocho universidades se mostraron interesadas en participar en este estudio.

Las autoridades asignaron a un representante con quienes las investigadoras coordinaron directamente. Se utilizó la plataforma *Qualtrics*, en la cual los participantes podían acceder al consentimiento informado, las pruebas psicológicas y una sección final diferenciada por universidad. En esta última sección, se consignaba información de las oficinas dedicadas al bienestar de la universidad y de las instituciones que trabajan temas de salud mental en cada región.

El protocolo de investigación se envió a través de los correos institucionales y las redes sociales de las instituciones.

III. Resultados

A continuación, se presentan los principales hallazgos organizados en cuatro acápites. El primero aborda los datos relacionados a la pandemia; en la segunda sección, se encontrarán datos asociados a la condición de salud física; el tercer acápite desarrolla las conductas de salud; y, finalmente, en el cuarto apartado se presentan los resultados sobre los indicadores de salud mental de los estudiantes.

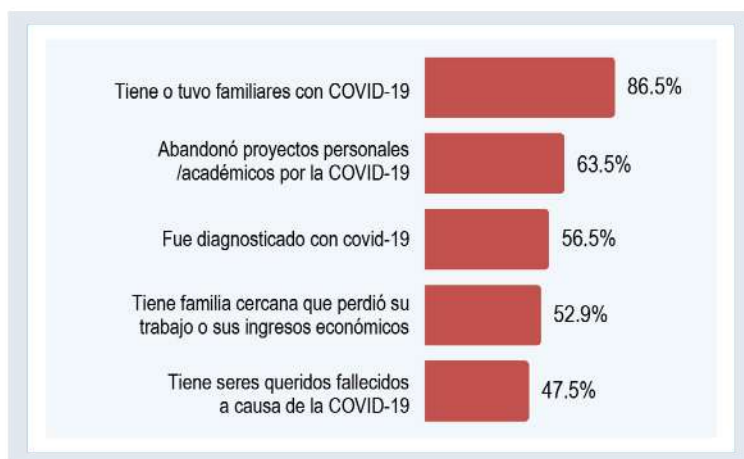
Datos relacionados a la pandemia

En este apartado, se presentarán los datos relacionados con la pandemia. Esta sección está constituida por información acerca del diagnóstico de COVID-19 y el impacto de la pandemia en la esfera personal y familiar.

Al respecto, se pueden observar los datos sobre el diagnóstico de contagio del virus en los estudiantes y en sus familiares. También, se reportan las pérdidas de vida de familiares a causa del COVID-19, las pérdidas de condiciones que pudieron impactar en la economía familiar, y el abandono de proyectos personales y/o académicos por la pandemia (Figura 3).

Figura 3

Impacto de la COVID-19



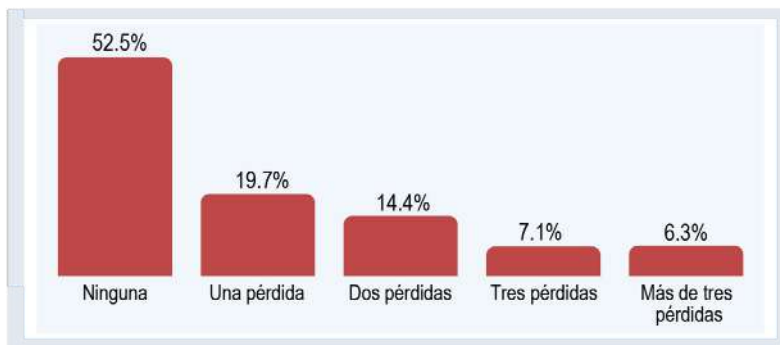
Los resultados de este estudio son comprensibles si se compara con sus referentes más cercanos, como el estudio sobre salud mental en estudiantes del Consorcio de Universidades durante la pandemia (Cassaretto et al., 2021) y el estudio de Pulso sobre Pérdidas, Duelo y Crecimiento en estudiantes de la PUCP (Velázquez et al., 2022). Así, se puede observar un aumento notable y progresivo en el número de casos de contagio de estudiantes en ambos estudios (9% a 31% respectivamente) y familiares (63% a 83% respectivamente).

Esto puede deberse al claro aumento de casos de COVID-19 desde fines del 2022, ya que se presentaron variantes del virus que, si bien pudieron ser menos letales, fueron más rápidas en su propagación. Estas variantes, como Omicron y otras mutaciones, han demostrado una mayor capacidad de transmisión, lo que significa que se propagan más fácilmente en comparación con las cepas anteriores del virus (Minsa, 2023). Además, se generó una flexibilización en las medidas de distanciamiento social e incluso descuido en las restricciones en la población en general.

En relación con la pérdida de seres queridos en el contexto de pandemia (52.9%), se encuentra un claro aumento en la prevalencia desde el estudio de Consorcio de Universidades (9%), aunque un menor porcentaje en comparación al estudio Pulso (56%). En este estudio, en lo que respecta al número de seres queridos fallecidos por la COVID-19 o por complicaciones derivadas del contexto de la pandemia, se registraron entre ninguna y hasta 10 personas. Cabe señalar que alrededor de 3 de cada 10 estudiantes experimentaron pérdidas múltiples (Figura 4).

Figura 4

Número de seres queridos fallecidos en el contexto de la pandemia



Estas estadísticas reflejan el fuerte impacto que ocasionó la pandemia en el Perú en general y en el grupo de estudiantes universitarios en particular. Es importante tomar en consideración que el Perú es el segundo país con más fallecidos a causa de la pandemia en Latinoamérica y es el sexto con mayores casos a nivel mundial (Minsa, 2022).

Por otro lado, se encuentran porcentajes similares (alrededor del 50%) de familiares de estudiantes que han perdido, en algún momento, trabajo e ingresos económicos por la pandemia. Añadido a esto, también se encuentran porcentajes similares (alrededor del 65%) de estudiantes que debieron abandonar o detener proyectos personales y/o académicos importantes debido a la COVID-19.

Estos resultados muestran el efecto que la pandemia por COVID-19 ha producido en la vida de muchos estudiantes, pues no solo implicó enfrentar la amenaza a la salud, sino que forzó cambios en la interacción social, alteración en el estilo de vida e ingreso forzoso a la educación a distancia (Cao et al., 2020; Tasso et al., 2021; Zhai et al., 2020). También ha generado que los estudiantes enfrenten pérdidas múltiples en el proceso de adaptación al contexto previo de pandemia. Sirrine et al. (2021) señalan que se debe tomar en cuenta que el proceso de duelo en los estudiantes es complejo, pues se ha generado un efecto acumulativo por la cantidad y diversidad de pérdidas que enfrentaron en un corto periodo de tiempo. Estas circunstancias hacen más difícil el proceso de afrontamiento, el cual puede ocasionar un impacto negativo en la salud mental (Sirrine et al., 2021).

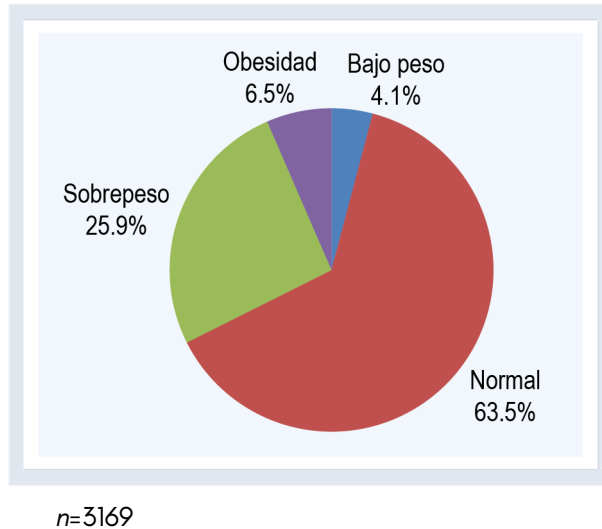
Datos de condición física

En esta sección, se describirán los datos asociados a la condición de salud física, por lo que se reportará el índice de masa corporal y las principales condiciones médicas (dolencias) que se hayan presentado en el último año.

Se tomó en cuenta el reporte de peso y talla para la determinación del IMC. Se siguieron los criterios de clasificación propuesta por la OMS. Cabe señalar que el reporte de talla y peso para obtener el índice de masa corporal reportado (siguiendo la fórmula de Quetelet) suele ser usado como un indicador de peso y estado nutricional sólido en investigación sobre salud a nivel mundial (Cui et al., 2016; Kee et al., 2017). Así, se encontró que alrededor del 63.5% de los estudiantes presentan un peso adecuado; sin embargo, el 33% presenta peso elevado (entre sobrepeso y obesidad) (Figura 5).

Figura 5

Porcentaje de participantes según estado nutricional en base al IMC



Como se observa, la mayor parte de los estudiantes se encuentra en la categoría normal de acuerdo con su talla y peso; no obstante, existe un porcentaje que se encuentra por encima o debajo de su peso (36.5%). Esto es consistente con los reportes a nivel nacional que advierte que, en Perú, el 58% de la población de 15 años a más presenta sobrepeso (INEI, 2017) y, a nivel nacional, existe más de 1.3 millones de estudiantes universitarios que presentan esta condición (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria [Sunedu], 2019). Los estudiantes universitarios son, generalmente jóvenes, a menudo se encuentran sanos, por lo que las enfermedades y los factores de riesgo pueden pasar desapercibidos o ser minimizados. Por ello, es importante identificar oportunamente estos factores de riesgo que podrían tener un impacto en la vida adulta de este grupo.

Respecto a las condiciones de salud o dolencias, el 47.3% de los participantes reportó haber presentado durante el último año alguna condición médica leve que considera que puede afectar su salud. Los estudiantes reportan un promedio de 4.18 ($DE=5.53$) dolencias. Cabe señalar que el 30.3% refirió haber presentado más de 6 dolencias en el último año (Figura 6).

Figura 6

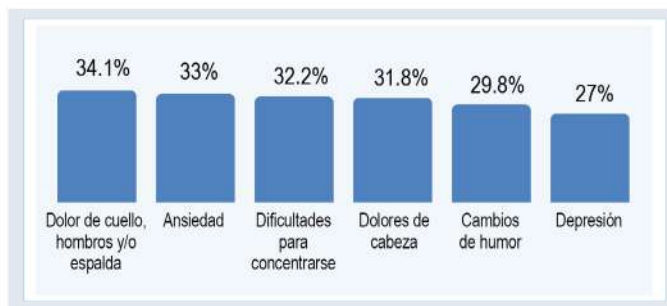
Porcentaje de condiciones o dolencias de salud presentes en el año



Estos resultados coinciden con los hallazgos de diversos estudios realizados en estudiantes universitarios de Lima, los cuales evidencian un importante número de quejas o dolencias (Cassaretto, 2019; Cassaretto et al., 2020; Moral-Trinidad et al., 2021). Además, se encontró que, entre los problemas o molestias de salud más recurrentes, se identifican los dolores de cuello, hombros y/o espalda; la ansiedad; las dificultades para concentrarse; los dolores de cabeza; los cambios de humor; y la depresión (Figura 7).

Figura 7

Porcentajes de condiciones de salud



A nivel mundial, se ha encontrado una alta prevalencia de sintomatología física en universitarios, en el que destacan quejas somáticas frecuentes tales como alergias, dolor de cabeza y espalda, falta de energía, somnolencia, dolores de estómago, síntomas gastrointestinales, palpitaciones o taquicardias, entre otros (ACHA, 2023; Ladeira et al., 2023; Maayah et al., 2023).

De manera específica, el dolor es una de las manifestaciones más recurrentes en la población universitaria (ACHA, 2023; Alsalameh et al., 2019; Cassaretto, 2019; Cassaretto et al., 2022; Grasdalsmoen et al., 2020). Así, el dolor crónico puede manifestarse en diversas áreas del cuerpo, incluyendo el cuello, los hombros, la espalda y la cabeza. En muchas ocasiones, estos síntomas pueden estar relacionados con el estrés académico (Alsalameh et al., 2019; Cassaretto et al., 2020; Ladeira et al., 2023).

Los estudios indican que existen diversos factores que explican el dolor en estas zonas. Entre estos, destaca el prologado tiempo que el que los jóvenes están frente a la computadora, el celular o la tablet (Alsalameh et al., 2019; AlShayhan & Saadeddin, 2017; Ladeira et al., 2023). Además, el estado emocional afecta la percepción de dolor. En ese sentido, los estudiantes que reportaron sentirse abrumados o tristes presentaron una mayor prevalencia de dolor lumbar (AlShayhan & Saadeddin, 2017). En el contexto de la pandemia, es importante señalar que los estudiantes debieron pasar un mayor tiempo frente a los dispositivos electrónicos (Curotto et al., 2022) y, en algunos casos, no contaban con las condiciones ergonómicas para evitar dolores posturales.

Estos datos plantean la pregunta de si los hábitos de salud previos y posteriores a la pandemia se encuentran en un proceso de cronificación. De ser así, la demanda de atención en salud se verá significativamente incrementada en los próximos años y un porcentaje importante de estudiantes deberá realizar sus estudios en medio del malestar que estas dolencias ocasionan.

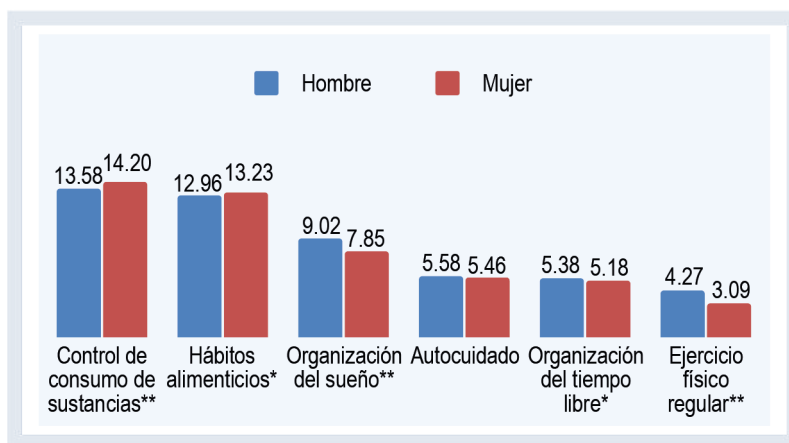
Datos de conductas de salud

El presente acápite desarrolla las conductas de salud. Esta sección incluye temáticas como la actividad física y deporte, la organización del tiempo libre, los hábitos alimenticios, el autocuidado, el control de consumo de sustancias y la organización del sueño.

De esta manera, se analizaron las diversas conductas de salud de los estudiantes en función al sexo y se encontraron diferencias significativas en todas las escalas, a excepción de las conductas de salud asociadas al autocuidado (ver Anexo 1). En la Figura 8, se observan los puntajes en las conductas de salud considerando el sexo del estudiante.

Figura 8

Promedio de conductas de salud según sexo



Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas que indican que las mujeres presentan un mayor control de sustancias y mayores puntajes en hábitos alimenticios. En contraste, los hombres presentaron una mayor organización del sueño y mayor actividad física en comparación con las mujeres.

Respecto al control de consumo de sustancias, se observa que los varones presentan un menor control en comparación con las mujeres. Este hallazgo es consistente con otros estudios que señalan que los varones suelen reportar un mayor consumo de tabaco (Correa et al., 2020) y de alcohol (Wong et al., 2020). En el Perú, Becerra (2016) halló resultados similares que indican que las mujeres presentaron un menor porcentaje de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Además, mantienen una dieta más saludable.

Por otro lado, se ha encontrado que los estudiantes varones practican con una mayor frecuencia y regularidad ejercicio físico (ACHA, 2023; Becerra, 2016; Herazo-Beltrán et al., 2020; Núñez-Rocha et al., 2020). Asimismo, suelen ser físicamente más activos, especialmente durante los días de semana (Clemente et al., 2016) y desarrollan un mayor grado de

cumplimiento de las indicaciones de la práctica de actividad física (Práxedes et al., 2016).

Por último, con respecto al tiempo libre y de ocio, se encontró que los hombres obtuvieron una puntuación mayor que las mujeres. Es importante tomar en cuenta las diferencias en la elección de las actividades de ocio según el sexo. De esta manera, Gómez et al. (2023) sostienen que los hombres eligen actividades de ocio emocional, mientras que las mujeres prefieren el ocio cognitivo. Finalmente, la mayor organización de tiempo de estudiantes varones es congruente con otras investigaciones en estudiantes universitarios (Bustamante-Ara et al., 2020; Herazo-Beltran et al., 2020). Además, en un estudio realizado con 935 estudiantes universitarios mexicanos, se señala que las mujeres presentaban indicadores de sueño (calidad, latencia, hora de acostarse, eficiencia habitual del sueño, entre otros) significativamente más desfavorables en comparación con sus pares varones (Vuelvas-Olmos et al., 2023).

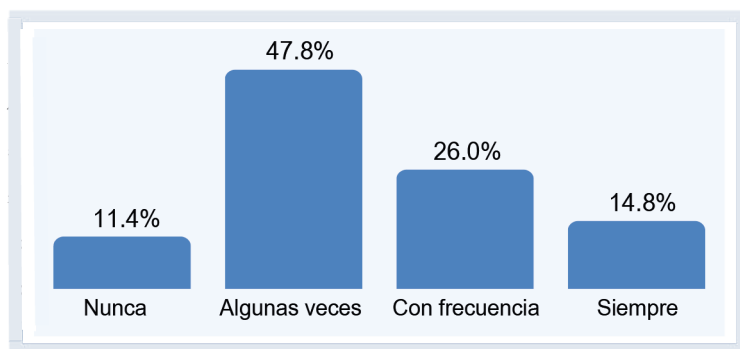
Respecto a las macrorregiones, solo se encuentra diferencias entre la práctica de actividad física y hábitos alimenticios. De manera específica, se encontró que los estudiantes de universidades del sur presentaron una mayor práctica de actividad física en comparación a los de la zona del centro. Por otro lado, los estudiantes del norte reportaron mejores hábitos alimenticios en comparación con sus pares de las universidades del centro y el sur.

Actividad física

Respecto a esta conducta de salud, el 88.6% de estudiantes reporta realizar alguna actividad física; sin embargo, esta práctica no se realiza con la frecuencia recomendada. Además, en el presente estudio se encontró que un importante porcentaje de participantes señala que realiza con escasa o nula frecuencia algún tipo de ejercicios. Recordemos que la OMS (2020) recomienda que los adultos realicen actividades físicas aeróbicas moderadas por un tiempo mínimo de 150 a 300 minutos. También sugiere que se podría optar por actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos. En esa línea, la actividad aeróbica debe hacerse con un tiempo mínimo de 10 minutos por sesión. Del mismo modo, se sugiere la realización de actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más intensa por lo menos dos veces a la semana, debido a que este tipo de actividades generan mayores beneficios para la salud.

Figura 9

Regularidad de la práctica de ejercicio físico



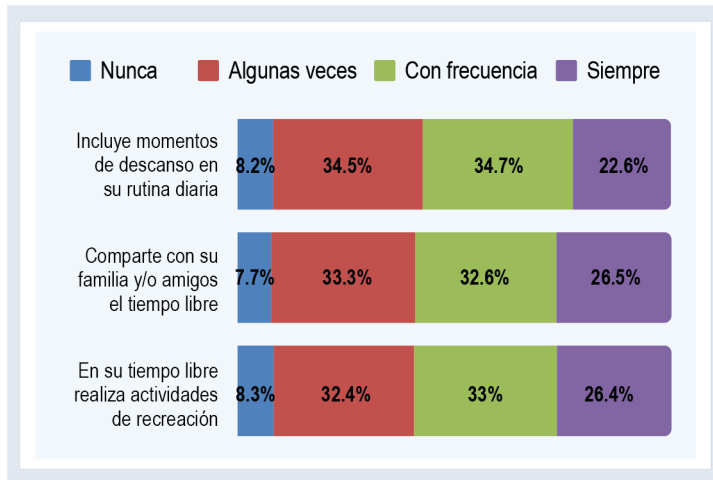
Estos hallazgos sugieren que, si bien los estudiantes tienden a ser activos, ya que se suelen movilizar a sus centros de estudios, entre sus salones de clases, dedican tiempo a socializar y desarrollar actividades de entretenimiento, no necesariamente mantienen una práctica regular de actividad física. Esto coincide con revisiones sistemáticas, como la de Chavesa (2021), quien indica que más del 60% de los estudiantes universitarios suelen ser físicamente activos, lo que no implica que practiquen ejercicio físico. Es importante señalar que la actividad física implica cualquier tipo de movimiento corporal adicional a sus actividades cotidianas, el cual genera un gasto energético extra, mientras que el ejercicio físico es un tipo de actividad física que se planifica, se repite y se enfoca en la mejora de la condición física (Cantón, 2001; OMS, 2010). Por ello, es importante promover la práctica regular del ejercicio porque este es muy beneficioso para la salud física y mental. Además, contribuye en la reducción de sintomatología de ansiedad, depresión y estrés (Singh et al., 2023).

Organización del tiempo libre

En relación con la organización del tiempo libre, la mayoría de los estudiantes utiliza con bastante frecuencia sus espacios de ocio para compartir con su familia y/o amigos, incorporar momentos de descanso en su rutina diaria y realizar actividades de recreación (ir al cine, leer o pasear) (Figura 10).

Figura 10

Presencia de conductas de organización del tiempo libre



Es importante destacar el efecto positivo del tiempo libre en la salud de los jóvenes. En un estudio realizado con estudiantes chinos, Zhang y Zheng (2017) encontraron que la reducción del estrés y el involucramiento activo en actividades de tiempo libre contribuyeron a mejorar su bienestar. En la misma línea, Cassaretto (2019) encontró que el tiempo libre es un importante predictor de la salud mental y física en estudiantes universitarios peruanos. La autora señala que las actividades realizadas durante el tiempo libre representan un poderoso distractor de los pensamientos negativos y, además, presenta efecto inverso en la intensidad y síntomas del estrés académico (Cassaretto et al., 2021).

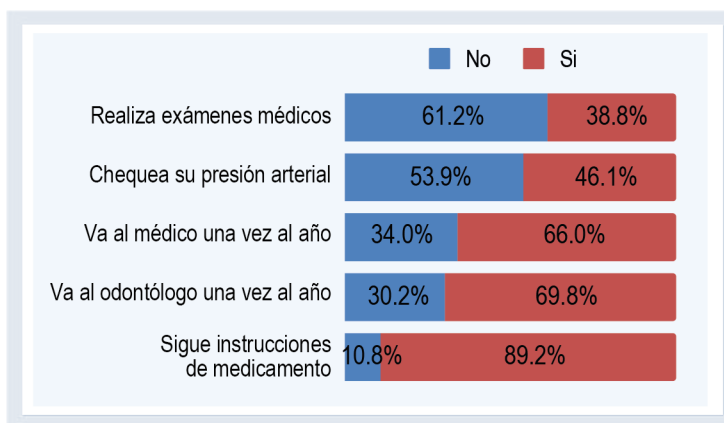
Durante la pandemia, el tiempo libre también fue un factor protector importante. Según Lorenzo et al. (2022), al reducirse las relaciones sociales por el confinamiento, los jóvenes han valorado y disfrutado en mayor medida algunas actividades que antes no valoraban, como las actividades de ocio y recreación. Por tanto, los espacios académicos, no solo deben valorar la dedicación a los estudios que sus alumnos deben cumplir, sino que también es necesario promover una cultura del cuidado del bienestar, el balance entre diferentes esferas de la vida, y el cultivo de intereses y actividades de ocio, recreación y descanso para el cuidado de la salud mental.

Autocuidado

En cuanto a las conductas de autocuidado, un importante grupo de estudiantes (66%) reporta que ha visitado el médico una vez al año, visita al odontólogo una vez al año (69.8%) y sigue las instrucciones de los medicamentos (89.2%) (Figura 11).

Figura 11

Conductas de autocuidado



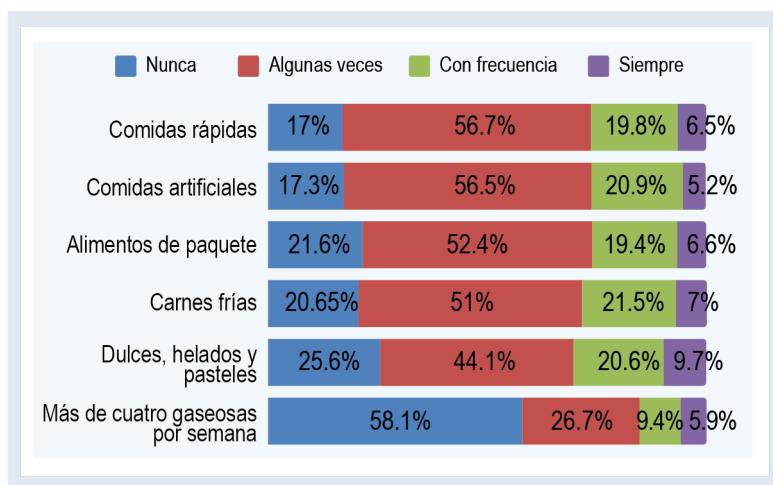
En la etapa de la juventud, los estudiantes universitarios adquieren un rol más activo en el cuidado de su salud, el cual previamente recaía en mayor medida en la familia. De acuerdo con Simón et al. (2016), las prácticas de autocuidado en los universitarios si bien son positivas, podrían mejorar. Además, los autores señalan una discrepancia entre el conocimiento y la realización de las prácticas de autocuidado en estudiantes de Ciencias de la Salud. Esto sugiere que, a pesar de que los estudiantes manejan conocimiento acerca de la importancia de las prácticas de autocuidado, en ocasiones, no las ponen en práctica, como lo señaló Becerra (2016) en su estudio con estudiantes universitarios peruanos.

Hábitos alimenticios

En lo que concierne a los hábitos alimenticios, un grupo importante de estudiantes refiere consumir con bastante frecuencia alimentos poco saludables (Figura 12).

Figura 12

Patrones de hábitos alimenticios



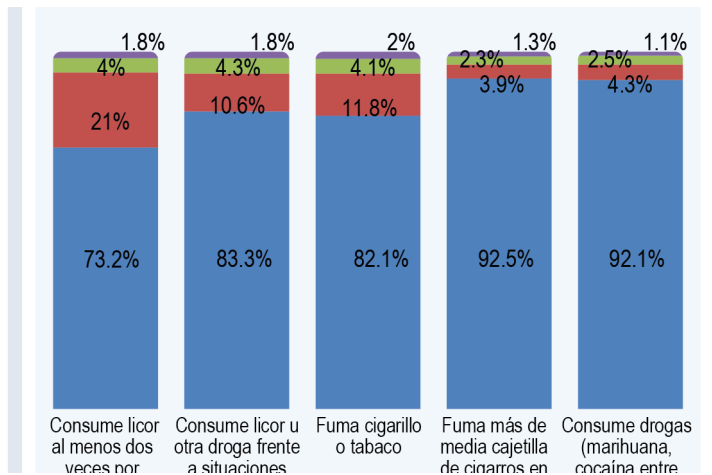
En la etapa universitaria, los jóvenes ganan cierta independencia para seguir sus intereses personales, lo cual incluye una mayor autonomía para elegir sus comidas. En la revisión sistemática de Maza-Ávila et al. (2022), se señala que la alimentación de los estudiantes universitarios se caracteriza por un alto consumo de dulces, grasas y alimentos ultraprocesados. No obstante, en el presente estudio, la frecuencia con la que consumen los estudiantes este tipo de alimento no supera el 30%. Fernández-Márquez et al. (2023) destacan que, durante el periodo de confinamiento, hubo un aumento en la preocupación por la alimentación y la actividad física entre los estudiantes universitarios españoles. Este aumento se debió a la creciente conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables para prevenir complicaciones relacionadas con el contagio del COVID-19.

Control de consumo de sustancias

Respecto al control de consumo de sustancias, la mayoría de estudiantes, entre el 73.2% y el 92.5%, reportaron nunca consumir licor, tabaco y otro tipo de drogas. Sin embargo, un grupo pequeño pero significativo de estudiantes refirió una mayor ingesta de alcohol al menos dos veces por semana (21%) (Figura 13).

Figura 13

Conductas de control de consumo de sustancias



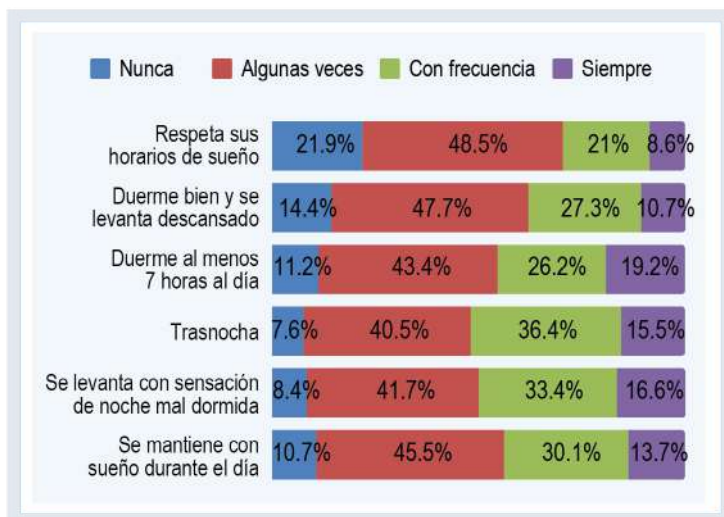
Estos resultados evidencian que tanto el alcohol como el tabaco son las sustancias que más se consumen en la población universitaria, lo cual es congruente con otras investigaciones (Wong et al., 2020). Por un lado, esto podría deberse a que el consumo de alcohol es percibido por los universitarios como una estrategia para lidiar con los conflictos o situaciones estresantes (Vargas et al., 2016). Asimismo, Noroña et al. (2022) identificaron que este consumo se vincularía principalmente a la necesidad de aceptación por parte de las amistades, así como a los conflictos laborales y el tiempo libre y de ocio.

Organización del sueño

La organización del sueño se evaluó a través de conductas saludables y no saludables. Sobre las primeras, la mayoría de estudiantes refiere que con poca frecuencia (nunca o algunas veces) respeta sus horarios de sueño (70.4%) y se levanta descansado (62%). En cuanto a los hábitos no saludables, entre el 43.8% y el 51.9% de estudiantes indicó que, con alta frecuencia (con frecuencia o siempre), se traspasa, tiene la sensación de una noche mal dormida o se mantiene con sueño durante el día (Figura 14).

Figura 14

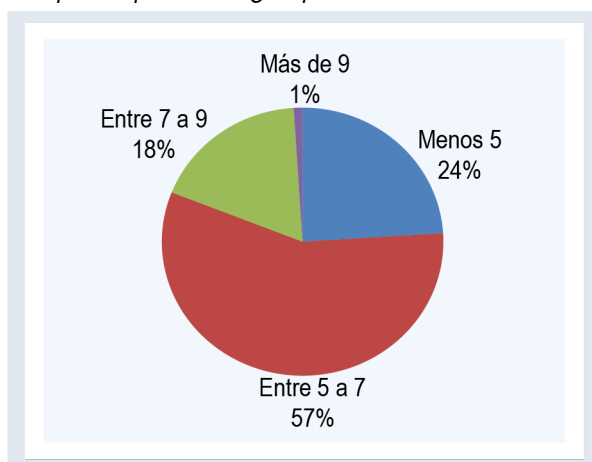
Presencia de conductas de organización del sueño



Asimismo, el 82% de los estudiantes encuestados reportó un hábito de sueño poco saludable al indicar que duermen un número diferente de horas al recomendado por la OMS, la cual señala que este grupo de edad debe dormir en un rango de 7 a 9 horas diarias (Figura 15).

Figura 15

Porcentaje de participantes según promedio de horas de sueño diario



Es necesario destacar que los hábitos relacionados con el sueño son importantes. En esa línea, las recomendaciones para un sueño de calidad involucran dormir un mínimo de 7 horas, evitar trasnochar o dormir respetando el horario de sueño, lo cual se manifiesta en una menor sensación de cansancio durante el día (Hirshkowitz et al., 2015). El adecuado cuidado del sueño previene la fatiga diaria, contribuye a la sensación de bienestar y ayuda a restaurar procesos biológicos (Duggan et al., 2014). Los estudios en universitarios en nuestro país valoran la importancia del sueño y muestran su impacto en indicadores de salud percibida, salud mental, salud física y bienestar (Cassaretto, 2019; Cassaretto et al., 2020).

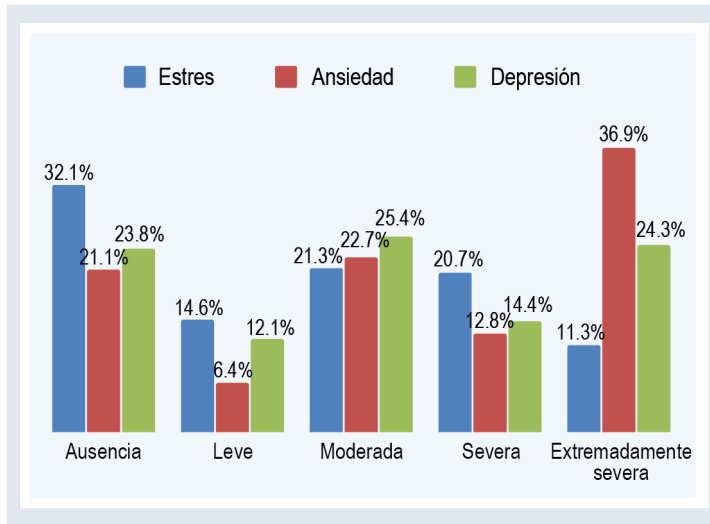
Datos sobre la salud mental

Finalmente, en este apartado se presentarán los resultados sobre salud mental de los estudiantes, el cual incluye sintomatología psicológica de estrés, ansiedad y depresión. Cabe resaltar que la información presentada constituye un tamizaje sobre la situación de salud mental de los participantes, mas no representa un diagnóstico formal, para lo cual se requiere la evaluación de un médico profesional.

Los resultados del presente estudio señalan que una proporción importante de los estudiantes presentan sintomatología de riesgo, entre severa y extremadamente severa, para estrés (31.9%), ansiedad (49.8%) y depresión (38.7%) (Figura 16). Estos datos son preocupantes e indicaría que este grupo de estudiantes evidencian una mayor probabilidad de requerir algún tipo de atención en salud mental.

Figura 16

Nivel de sintomatología de estrés, ansiedad y depresión



Estos resultados coinciden con la elevada prevalencia de problemas de salud mental en población universitaria reportada en distintos estudios en el primer año de la pandemia (Cao et al., 2020; Debowska et al., 2020; Wang et al., 2020; Wathelet et al., 2020). En el Perú, el estudio del Consorcio de Universidades (Cassaretto et al., 2021), cuyo levantamiento de datos se realizó en el mismo periodo, muestra resultados similares a los obtenidos en este estudio. En efecto, los indicadores de riesgo de ansiedad se elevaron ligeramente (47.7%) y superaron lo mostrado en el estudio anteriormente mencionado (39%). No obstante, estos resultados no se alejan de lo encontrado a nivel mundial en contexto de pandemia.

Cabe señalar que los indicadores de sintomatología se muestran de manera constante en el grupo de universitarios en los últimos años. En el metaanálisis realizado por Li et al. (2021), encontraron que, durante la pandemia, se reportó un aumento en la prevalencia de ansiedad (36%) y depresión (39%) en muestras con un total de 706 415 universitarios. El informe anual del proyecto Mentes Saludables (*Healthy Minds*, 2023), en base a las respuestas de 96 000 estudiantes estadounidenses de 133 campus entre el 2021-2022, muestra que el 44% de los estudiantes reportan síntomas

de depresión; el 37%, trastornos de ansiedad; y el 15%, haber pensado seriamente en el suicidio en el último año. Los autores alertan que estas tasas son las más altas registradas en los 15 años de historia de la encuesta. La última encuesta de Salud llevada a cabo por la *American Health Colleague Association* (ACHA, 2023), la cual cuenta con una muestra de 55 292 estudiantes de pregrado norteamericano, reporta que el 52.9% de los encuestados presentan malestar psicológico moderado; el 23.4%, malestar psicológico severo; el 36.1%, problemas de ansiedad; y el 28.4%, problemas depresivos.

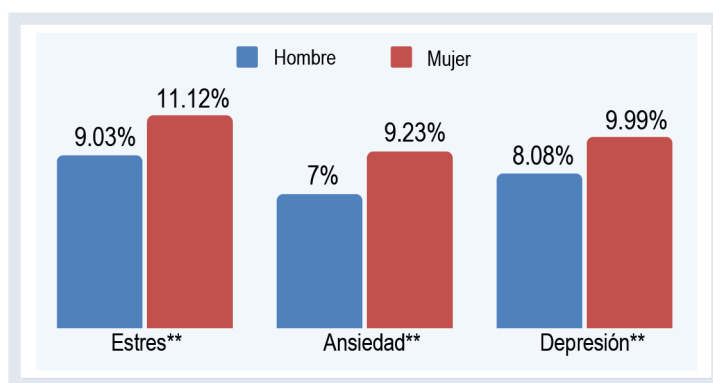
Estos hallazgos evidencian el impacto que la pandemia puede haber generado en la población joven. En esta línea, el reporte sobre Salud Mental de la OMS (2022) indica que las poblaciones jóvenes son los que están mostrando más dificultades para recuperarse tras la pandemia. A pesar de que las actividades académicas han regresado a las condiciones previas a la pandemia, los jóvenes siguen manifestando dificultades en su salud mental similares a la del periodo de pandemia. Esto se podría vincular con las pérdidas económicas, proyectos personales y vida de seres queridos (Velázquez et al., 2022). A ello se suma la reducción de oportunidades de crecimiento laboral y económico que enfrentan los jóvenes en un país con una constante crisis política y gubernamental.

Por otro lado, es importante tomar en consideración que la mayoría de universitarios en el Perú realizan sus estudios durante el periodo de la adolescencia tardía y adultez emergente (entre los 17 y 25 años). En esta etapa, los estudiantes experimentan cambios en sus dinámicas familiares y en sus relaciones interpersonales y sociales (Papalia et al., 2012). En efecto, los años de pandemia han interferido sustancialmente en las tareas esperadas para su etapa, lo cual ha podido ocasionar un efecto en su salud mental.

Por otro lado, se indagó si habría diferencias en la presencia de sintomatología psicológica sobre la base del sexo de los estudiantes (Anexo 2), y se encontraron que las mujeres presentan puntajes significativamente mayores en los tres tipos de sintomatología (Figura 17).

Figura 17

Presencia de sintomatología psicológica según sexo



*Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$.*

Estos datos coinciden con las diferencias en salud mental reportadas en otros estudios previos a la pandemia por Covid-19 (Ostan et al., 2016) y también durante la pandemia (Amerio et al., 2021; Borrescio & Valenzuela, 2021; Dal Santo et al., 2022; OPS, 2023; OMS, 2022). Estas diferencias pueden explicarse en parte por las desigualdades de género y salud mental pre existentes. Si bien las personas pueden haberse visto expuestos a altos niveles de estrés, son distintas las condiciones políticas, económicas y sociales en las que viven. Estas condiciones pueden promover inequidad en la salud, dado que las mujeres estarían más expuestas a percibir de manera más estresante aspectos asociados al trabajo, estudio o vida familiar (Ostan et al., 2016; Segura & Pérez, 2016). A ello se le suma que, en la pandemia, muchas mujeres tuvieron que asumir la responsabilidad de hacerse cargo del cuidado de los miembros del hogar. Además, hubo un aumento en el riesgo de violencia, el desgaste por el confinamiento prolongado, el temor ante el contagio, y el estrés laboral y económico (CEPAL, 2020; ONU Mujeres México, 2020).

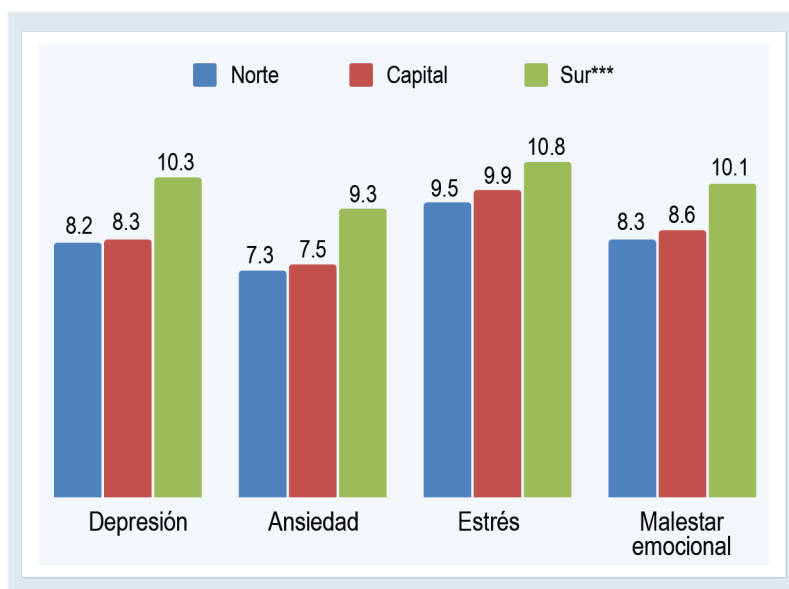
No obstante, estos resultados pueden tomarse con prudencia, debido a que, si bien las mujeres pueden reportar mayores niveles de sintomatología, también muestran mayor capacidad para reconocer sus síntomas y actuar sobre ellos. Suelen asumir un rol más activo en la búsqueda y la obtención de

atención médica de calidad y en el cumplimiento adecuado del tratamiento (Borrescio & Valenzuela, 2021; Oksuzyan et al, 2018; Thompson et al., 2016).

Finalmente, se encontró que los indicadores de salud mental varían de acuerdo con la macrorregión de procedencia de los estudiantes. Los estudiantes que provienen de una universidad del sur del país (n=1277) muestran, a nivel estadísticamente significativo, un mayor nivel de malestar emocional. De manera específica, se encontraron mayores puntuaciones en ansiedad, depresión y estrés en comparación a sus pares que realizan estudios en universidades del norte y centro del país (Figura 18).

Figura 18

Presencia de sintomatología psicológica según macrorregión



IV Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- La pandemia afectó a los estudiantes universitarios de diversas maneras. En efecto, un grupo importante de estudiantes reportó diferentes tipos de pérdidas (seres queridos y/o económica) y han debido detener o postergar proyectos personales relevantes debido a la emergencia sanitaria.
- La mayoría de participantes presentó algún nivel de malestar emocional. Se encontró un gran porcentaje de estudiantes que experimenta sintomatología ansiosa, depresiva y de estrés entre un nivel severo y extremadamente severo.
- Se encuentran diferencias a nivel de macrorregiones y sexo en los indicadores de salud mental. Se reportaron mayores dificultades en las estudiantes mujeres y en los participantes que estudian en las universidades del sur del país.
- Si bien la mayoría de estudiantes reporta un peso adecuado, alrededor del 36.5% de este grupo presenta un peso inadecuado.
- Respecto a las conductas de salud, se encontró que un grupo importante de estudiantes consume con alta frecuencia alimentos poco saludables. Además, alrededor del 58% de los participantes duerme un número menor a las horas recomendadas por la OMS y la mayoría de participantes realiza actividad física con poca frecuencia. No obstante, se encontró que un grupo importante de estudiantes incluye actividades de ocio en su rutina diaria.
- Del grupo de estudiantes que refiere la presencia de dolencias físicas y psicológicas en el último año, la mayoría resalta la presencia de dolores en diferentes partes del cuerpo, alteraciones emocionales y dificultades para concentrarse y dormir.

Recomendaciones

1. Concientizar sobre la importancia del cuidado integral de la salud mental de los estudiantes.
2. Promover que los campus sean espacios seguros y libres de estigma en temas de salud mental
3. Fortalecer el trabajo en una promoción de la salud en las universidades que tome en cuenta un enfoque comunitario, de género, interculturalidad y diversidad, de modo que se atienda las necesidades de la comunidad universitaria de manera integral
4. Promover los factores de protección, como los hábitos de salud, el soporte social, las actividades de tiempo libre, el manejo del estrés académico, entre otros, que fortalezcan la salud mental.
5. Diseñar y difundir los protocolos de acción para la atención, derivación y seguimiento de los miembros que presenten dificultades
6. Promover alianzas estratégicas con centros de salud mental públicos y/o privados para garantizar la derivación oportuna de casos que necesiten una atención especializada
7. Reforzar la formación de los docentes para que desempeñen un papel que fomente un ambiente positivo en el aula, y para que prioricen el bienestar y desarrollo integral del estudiante

Referencias

- Alsalameh, AM., Harisi, MJ., Alduayji, MA., Almutham AA., & Mahmood, FM. (2019). Evaluating the relationship between smartphone addiction/ overuse and musculoskeletal pain among medical students at Qassim University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8, 2953-2959. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_665_19
- AlShayhan FA., & Saadeddin M. (2017). Prevalence of low back pain among health sciences students. *European Journal of Orthopaedic Surgery & Traumatology*, 28(2),165-170. <https://doi.org/10.1007/s00590-017-2034-5>
- American College Health Association [ACHA] (2015). National College Health Assessment. Recuperado de: <http://www.acha-ncha.org/docs/NCHA-II%20FALL%202015%20REFERENCE%20GROUP%20EXECUTIVE%20SUMMARY.pdf>
- American College Health Association [ACHA] (2018) National College Health Assesment Recuperado de: https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Undergraduate_Reference_Group_Executive_Summary.pdf
- American College Health Association [ACHA] (2023) National College Health Assesment III: Undergraduate Student Reference Group Executive Summary Spring 2023. Recuperado de: https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-III_SPRING_2023_UNDERGRAD_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf
- Amerio, A., Bertuccio, P., Santi, F., Bianchi, D., Branbilla, A., Morganti, A., Odone, A.; Costanza, A., Signorelli, C., Aguglia, A., Serafini, G., Capolongo, S., & Amore, M. (2021). Gender Differences in COVID-19 Lockdown Impact on Mental Health of Undergraduate Students. *Frontiers in Psychiatry*, 12(813130), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.813130>
- Arrivillaga, M. & Salazar, I. C. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología conductual* 13(1), 19-36.

- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista De Psicología*, 34(2), 239-260. <https://doi.org/10.18800/psico.201602.001>
- Borrescio, F., & Valenzuela, P. (2021). Gender Inequality and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Public Health*, 66(1604220), 1-9. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604220>
- Bridgland, V. M., Moeck, E. K., Green, D. M., Swain, T. L., Nayda, D. M., Matson, L. A., Hutchison, N., & Takarangi, M. K. (2021). Why the COVID-19 pandemic is a traumatic stressor. *PLoS One*, 16(1), 1-15. <https://journals.plos.org/plosone/article/comments?id=10.1371/journal.pone.0240146>.
- Bustamante-Ara, N., Russell J., Godoy-Cumillaf, A., Merellano-Navarro, E., & Uribe, N. (2020). Academic performance, physical activity, sleep and gender in university students during the pandemic-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109-131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte*. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cassaretto, M. (2019). *La salud y sus determinantes personales en jóvenes universitarios de Lima* [Tesis de Doctorado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de tesis PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/15220>
- Cassaretto, M., Chau, C., Espinoza, M. C., Otiniano, F., Rodríguez, L., & Rubina, M. (2021). *Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia*. Consorcio de Universidades. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>

- Cassaretto, M., Dávila, M., Vilela, P., Calderón, A., & Mondoñedo, C. (2023). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU- Perú). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 68(2), 67-82. <https://doi.org/10.21865/RIDEP68.2.05>
- Cassaretto, M., Martínez, P., & Tavera, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología*, 38(2), 499-528. <https://doi.org/10.18800/psico.202002.006>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 41(1), 90-103.
- Chavesa, A., Cardoso, M., de Abreu, P., Maneschy, M., Passos, R., Lima, B., Junior, G., Novo, A., Almeida, K. (2021). Analysis of the levels of physical activity and body mass index of college students: A systematic review. *Social Medicine*, 14(3), 140-152. <https://medicinasocial.info/index.php/socialmedicine/article/view/1283>
- Clemente, FM., Nikolaidis, PT., Martins, FML., & Mendes, RS. (2016). Physical Activity Patterns in University Students: Do They Follow the Public Health Guidelines? *PLoS ONE*, 11(3), e0152516. <https://doi.org/doi:10.1371/journal.pone.0152516>
- Comisión Económica para América Latina (CEPAL, 2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45904>
- Correa, L., Morales, A., Olivera, J., Segura, C., Cedillo, L., & Luna, C. (2020). Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(2), 227-232. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i2.2872>

- Cui, Z., Stevens, J., Truesdale, K., Zeng, D., French, F. & Gordon-Larsen, P. (2016). Prediction of Body Mass Index Using Concurrently Self-Reported or Previously Measured Height and Weight. *PLoS ONE* 11(11), 1-10-doi: e0167288. <https://doi.org/doi:10.1371/journal.pone.0167288>
- Curotto, D. A., Becerra, G., & Bravo, S. (2022). Asociación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y dolor de espalda en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima en contexto de Pandemia por COVID-19. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 45, 1019-1030. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90979>
- Dal Santo, T., Yin, Y., Wu, Y., He, C., Wang, Y., Jiang, X., Li, K., Bonardi, O., Krishnan, A., Boruff, J., Rice, D., Markham, S., Levis, B., Azar, M., Neupane, D., Tasleem, A., Yao, A., Thombs-Vite, I., Agic, B., Fahim, C., Martin, M., Sockalingam, S., Turecki, G., Benedetti, A., & Thombs, B. (2022). Systematic review of mental health symptom changes by sex or gender in early-COVID-19 compared to pre-pandemic. *Scientific Reports*, 12(11417), 1-14. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14746-1>
- Damásio, I. L., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A. L., Cerrato, S. H., Da Silva, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/18069282.63.01.21>
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 1-4. <https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>
- Duggan, K.A., Friedman, H.S., McDevitt, E.A., & Mednick, S.C. (2014). Personality and Healthy Sleep: The Importance of Conscientiousness and Neuroticism. *PLoS ONE*, 9(3), e90628. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090628>
- Estrada-Araoz, E. G., Bautista Quispe, J. A., Córdova-Rojas, L. M., Ticona Chayña, E., Mamani Coaquira, H., & Huaman Tomanguilla, J. (2023).

Mental Health of University Students When Returning to Face-to-Face Classes: A Cross-Sectional Study. *Behavioral Sciences*, 13(6), 438. <https://doi.org/10.3390/bs13060438>

Fernández-Márquez, E., Pedrero García, E., Andrés-Crespo, L. y González-Cortés, María. C. (2023). Cambio en los hábitos saludables de los universitarios andaluces durante el confinamiento. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(2), 107-116. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i2.770>

García-Laguna, D.G., García-Salamanca, G.P., Tapiero-Paipa, Y.T., & Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169- 185. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>

Gómez, M., Tovar, H., & Ávila, N. (2023). Ocio y tiempo libre desde la perspectiva de género en estudiantes universitarios de posgrado. *Retos*, 47, 824-829. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95148>

Grasdalsmoen, M., Engdahl, B., Fjeld, M. K., Steingrimsdóttir, OA., Nielsen, C. S., Eriksen, H. R., Lønning, KJ., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise and chronic pain in university students. *PLoS ONE*, 15(6), e0235419. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235419>

Healthy Minds Network (2022). *The Healthy Minds Study. Report 2021-2022. University of Michigan, University of California Los Angeles, Boston University, and Wayne State University.* <https://healthymindsnetwork.org/research/data-for-researchers>

Herazo-Beltran, Y., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 38, 547-551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Hernan, J., Katz, E., Kheirandish- Gozal, L., Neubaurer, D., O'Donnell, A., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R., Setters, B., Vitiello, M., Ware, J., & Adams, P. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology

and results summary. *Sleep Health. Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1). 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100124. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>

Husky, M., Koveess-Masfety, V., & Swendsen, J. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152191. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. [INEI] (2018). Perú enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2017. ENDES. https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2018/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2017.pdf

Jamshaid, S., Bahadar, N., Jamshed, K., Rashid, M., Imran Afzal, M., Tian, L., & Zong, M. (2023). Pre-and Post-Pandemic (COVID-19) Mental Health of International Students: Data from a Longitudinal Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 431-446. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S395035>

Kee, C., Lim, K., Sumarni, M., Teh, C., Chan, Y., Nuur Hafizah, M., Cheah, Y., Tee, E., Ahmad Faudzi, Y & Amal Nasir, M. (2017). Validity of self-reported weight and height: a cross-sectional study among Malaysian adolescents. *BMC Medical Research Methodology*, 17(85), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12874-017-0362-0>

Khan, L. (2016). *16-25 years Missed opportunities: children and young people's mental health*. https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/2018-09/CentreforMentalHealth_MissedOpportunities_16-25years.pdf

Kyzar, E. J., Purpura, L. J., Shah, J., Cantos, A., Nordvig, A. S., & Yin, M. T. (2021). Anxiety, depression, insomnia, and trauma-related symptoms following COVID-19 infection at long-term follow-up. *Brain, Behavior, & Immunity-Health*, 16, 1-5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34345869/>

- Ladeira, B. M., Modena, A. L., Carletti, E. M. d. C., Bigaton, D. R., Pelai, E. B., & Mescollotto, F. F. (2023). Pain, smartphone overuse and stress in physiotherapy university students: An observational cross-sectional study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 34, 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.04.018>
- Li, Y., Zhao, J., Ma, Z., McReynolds, L. S., Lin, D., Chen, Z., ... & Liu, X. (2021). Mental health among college students during the COVID-19 pandemic in China: a 2-wave longitudinal survey. *Journal of affective disorders*, 281, 597-604. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.109>
- Liverpool, S., Moinuddin, M., Aithal, S., Owen, M., Bracegirdle, K., Caravotta, M., ... & Karkou, V. (2023). Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after Covid-19 restrictions. *PLoS One*, 18(1), e0280689. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280689>
- Lorenzo, O., Sánchez, MC., Martín, MV., Martín, R., Cabanillas, J., & Verdugo, S. (2022). Percepción sobre el ocio y tiempo libre y cómo ha afectado a estudiantes universitarios. *Investigación en Educación: Avances y Desafíos*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.36367/ntqr.12.2022.e625>
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2da ed.). Psychology Foundation of Australia
- Maayah, MF., Nawasreh, ZH., Gaowgzeh, RAM., Neamatallah, Z., Alfawaz, SS. & Alabasi, UM. (2023) Neck pain associated with smartphone usage among university students. *PLoS ONE*, 18(6), e0285451. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285451>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200067. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037E200067>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

- Meda, N., Pardini, S., Slongo, I., Bodini, L., Zordan, M. A., Rigobello, P., Visioli, F., & Novara, C. (2021). Students' mental health problems before, during, and after COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of psychiatric research*, 134, 69-77. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.045>
- Ministerio de Educación [Minedu]. (2020). Orientaciones para la continuidad del servicio educativo superior universitario, en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19. Ministerio de Educación, 2-7. <https://www.minedu.gob.pe/conectados/pdf/orientaciones-minedu.pdf>
- Ministerio de Educación [Minedu] (2022). Orientaciones para la implementación del retorno gradual a la presencialidad y/o semipresencialidad del servicio educativo superior universitario, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7794>
- Ministerio de Educación [Minedu] (2022). Resolución Viceministerial N° 015-2022-MINEDU [Internet]. El Peruano, 015-2022-MINEDU. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2816764/RVM_N%C2%B0_015-2022-MINEDU.pdf.pdf?v=1644422109
- Ministerio de Salud [Minsa]. (2023). *Coronavirus: Variantes de la COVID-19 detectadas en el Perú*. <https://www.gob.pe/12548-coronavirus-variantes-de-la-covid-19-detectadas-en-el-peru>
- Ministerio de Salud [Minsa]. (2022). *Sala Situacional COVID-19 Perú*
- Mir, I. A., Ng, S. K., Mohd Jamali, M. N. Z., Jabbar, M. A., & Humayra, S. (2023). Determinants and predictors of mental health during and after COVID-19 lockdown among university students in Malaysia. *PloS one*, 18(1), e0280562. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280562>
- Moral-Trinidad, L. E., Romo-González, T., Carmona Figueroa, Y. P., Barranca Enríquez, A., Palmeros Exsome, C., & Campos-Uscanga, Y. (2021). Potencial del índice de masa corporal como indicador de grasa corporal en jóvenes. *Enfermería Clínica*, 31(2), 99-106. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.080>
- Noroña, D., Mosquera, V., & Laica, V. (2022). Análisis del consumo de drogas en estudiantes universitarios en Quito (Ecuador). *Revista de*

Investigación en Psicología, 25(1), 83 – 98. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v25i1.21069>

Núñez-Rocha, G. M., López-Botello, C. K., Salinas-Martínez, A. M., Arroyo-Acevedo, H. V., Martínez-Villareal, R. T., & Ávila-Ortiz, M. N. (2020). Lifestyle, quality of life, and health promotion needs in Mexican University students: Important differences by sex and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8024-8035. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218024>

Oksuzyan, A., Gumà, J. & Doblhammer, G. (2018). Sex differences in Health and Survival. En Gabriel Doblhammer y Jordi Gumà (Eds.) *A demographic Perspective on Gender, Family and Health in Europe*. Springer Open

ONU Mujeres México (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud de las mujeres*. <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020-nuevo/julio-2020/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-de-las-mujeres>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2023). Lanzamiento: Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19. <https://www.paho.org/es/eventos/lanzamiento-informe-comision-alto-nivel-sobre-salud-mental-covid-19>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2010) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf?platform=hootsuite

Organización Mundial de la Salud. [OMS] (2020). *Documentos Básicos N° 49 Ed.* https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-sp.pdf#page=7

Organización Mundial de la Salud. ([OMS] (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2022, marzo 2). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression

worldwide. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2023). *Una nueva agenda para la salud mental en las Américas*. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud. <https://doi.org/10.37774/9789275327265>

Ostan, R., Monti, D., Guerresi, P., Bussilotto, M., Franceschi, C., & Baggio, G. (2016). Gender, aging and longevity in humans: an update of an intriguing/neglected scenario paving the way. *Clin Sci (Lond)*, 130(19), 1711-1725. <https://doi.org/10.1042/CS20160004>

Papalia, D., Filman, R. & Martell, G. (2012). *Desarrollo humano*. (12va Ed). McGraw-Hill: México.

Parillo, J. R. C., & Gómez, R. Y. P. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. <https://www.redalyc.org/journal/280/28065583029/28065583029.pdf>

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>

Ruiz, F., García-Martín, M.B., Suárez-Falcón, J.C. & Odiozola-González, P. (2017). The Hierarchical Factor Structure of the Spanish Version of the Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 93-101.

Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>

Saravia-Bartra, M. M., Cazorla-Saravia, P., & Cedillo-Ramirez, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de

una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3198>

Segura, R. & Pérez, G. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en psicología*, 36, 105-120. <https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>

Sigüenza, W. & Vilchez, J. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1). <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/931>

Simón, L. N., López, M. G., Sandoval, R. I., & Magaña, B. (2016). Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. *Revista Electrónica de Investigación en Enfermería FESI-UNAM*, 5(10), 32-43. <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69114>

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., et al. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews- *British Journal of Sports Medicine*, 57, 1203-1209. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

Sirrine, E. H., Kliner, O., & Gollery, T. J. (2021). College Student Experiences of Grief and Loss Amid the COVID-19 Global Pandemic. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 1-20. <https://doi.org/10.1177%2F00302228211027461>

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. [Sunedu] (2019). Estadísticas de Universidades por Programa de Estudio. 2019. <https://www.sunedu.gob.pe/sibe/>

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria [Sunedu]. (2020). Informe bienal sobre la realidad universitaria peruana. Recuperado de <https://www.sunedu.gob.pe/informe-bienal-sobre-realidad-universitaria/>

- Velázquez, T., Cassaretto, M., Pease, M., Chau, C., & De la Puente, R. (2022). *Resultados de la encuesta sobre pérdida, duelo y crecimiento en estudiantes universitarios de la PUCP*. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/183806>
- Vilela, P., Sánchez, J., & Chau, C. (2021). Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la covid-19. *Desde el Sur*, 13(2), e0016. <https://doi.org/10.21142/DES-1302-2021-0016>
- Vuelas-Olmos, C. R., Sánchez-Vidaña, D. I., & Cortes-Álvarez, N. Y. (23). Gender-Based Analysis of the Association Between Mental Health, Sleep Quality, Aggression, and Physical Activity Among University Students During the COVID-19 Outbreak. *Psychological Reports*, 126(5), 2212-2236. <https://doi.org/10.1177/00332941221086209>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-11. <https://www.jmir.org/2020/9/e22817/>
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., Grandgenèvre, P., Notredame, C. E., & D'Hondt, F. (2020). Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. *JAMA network open*, 3(10), e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Wong, L., Labrada, E., & Verano, N. (2020). Caracterización del consumo de sustancias lícitas e ilícitas en estudiantes universitarios. *Revista Conrado*, 16(77), 423-431. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442020000600423
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2018). The Moderating Effects of Gender on the Relationship Between Academic Stress and Academic Self-Efficacy. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 56-61. <https://doi.org/10.1037/str0000089>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *Lancet, Psychiatry*, 7(4), e22. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30089-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30089-4)

- Tamayo-García, M.R., Miraval-Tarazona, Z.E., & Mansilla-Natividad, P. (2020). Trastornos de las emociones a consecuencia del COVID-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Perú. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 343-354. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).343-354](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).343-354)
- Taquet, M., Geddes, J. R., Husain, M., Luciano, S., & Harrison, P. J. (2021). 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. *The Lancet Psychiatry*, 8(5), 416-427. [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00084-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00084-5/fulltext)
- Tasso, A. F., Hisli Sahin, N., & San Roman, G. J. (2021). COVID-19 disruption on college students: Academic and socioemotional implications. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(1), 9-15. https://psycnet.apa.org/journals/tra/13/1/9/?casa_token=K08YjG80kycAAAAA:zY3J-WV5hgA-uy_8qoCuM8k4rYdcgZsqaOriIMYMZPsFSFg9TJSJdZlO_5aCmoa-7MI7dlK6YTC0FcIK2lcZQA
- Thompson, A., Anisimowicz, Y., Miedema, B., Hogg, W., Wodchis, W. & Aubrey-Bassler, K. (2016). The influence of gender and other patient characteristics on health seeking behaviour: a QUALICOPC study. *BMC Family Practice*, 38(17), 783-822. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000102>
- UNESCO IESALC (2021). Orientaciones para la continuidad del servicio educativo superior Universitario. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2021/06/Orientaciones-continuidad-servicio-educativo-superior-universitario-PBL.pdf>
- UNICEF (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Vargas, R., Del Castillo, A., & Saldaña, R. (2016). Estrés, Depresión y Consumo De Alcohol en Estudiantes De Bachillerato de México: Diferencias por sexo y escuela. *European Scientific Journal*, 12(32), 94-109. <https://doi.org/10.19044/esj.2016.v12n32p94>

Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, 60, 114–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.003>

Anexo 1

Conductas de salud según sexo de los estudiantes

	Hombres (n=1503)		Mujeres (n=1678)		t(3179)	p
	M	DE	M	DE		
Control de consumo sustancias	13.58	2.74	14.20	1.88	-7.33	.00**
Hábitos alimenticios	12.96	3.82	13.23	3.62	-2.11	.04*
Organización del sueño	9.02	3.19	7.85	3.20	10.32	.00**
Autocuidado	5.58	3.67	5.46	3.55	.88	.38
Organización del tiempo libre	5.38	2.18	5.18	2.14	2.64	.01*
Actividad física	4.27	3.04	3.09	2.54	11.79	.00**

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Anexo 2

Sintomatología psicológica según el sexo de los estudiantes

	Hombres (n=1447)		Mujeres (n=1598)		$t(612)$	p
	M	DE	M	DE		
Estrés	9.03	4.70	11.12	4.95	-11.95	.00**
Ansiedad	7.00	4.68	9.23	5.36	-12.25	.00**
Depresión	8.08	5.21	9.99	5.83	-9.54	.00**

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$.

