



Doi: <https://doi.org/10.70577/asce.v5i1.717>

Recibido: 2026-01-24

Aceptado: 2026-02-05

Publicado: 2026-03-16

**Salud mental y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela
Profesional de Trabajo Social. UNAP.**

**Mental health and coping strategies in students of the Professional School of
Social Work. UNAP**

Autores

Georgina A. Pinto Sotelo¹

gapinto@unap.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-8674-1250>

**Universidad Nacional del Altiplano
Puno-Perú**

Vivian René Valderrama Zea²

vrvalderrama@unap.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-4389-8469>

**Universidad Nacional del Altiplano
Puno-Perú**

Nilda Mabel Flores Chavéz³

nmflores@unap.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-1550-6795>

**Universidad Nacional del Altiplano
Puno-Perú**

Yolanda Pari Ccama⁴

ypari@unap.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-3551-762X>

**Universidad Nacional del Altiplano
Puno-Perú**

Cómo citar

Pinto Sotelo, G. A., Valderrama Zea, V. R., Flores Chavéz, N. M., & Pari Ccama, Y. (2026). Salud mental y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social. UNAP. *ASCE MAGAZINE*, 5(1), 2598–2623.



Resumen

El objetivo del estudio es Determinar la relación entre la salud mental y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico o teórico, con un nivel correlacional y sustentada en el método hipotético-deductivo. El estudio adoptó un diseño no experimental de corte transversal, y contó con una muestra conformada por 256 estudiantes de distintos ciclos académicos pertenecientes a la mencionada escuela profesional. Para el procesamiento y análisis de los datos se empleó el software estadístico SPSS. Los resultados obtenidos permiten establecer que existe una relación estadísticamente significativa entre la salud mental y las estrategias de afrontamiento, lo cual se evidencia en el coeficiente de correlación de Spearman ($r = 0.261$). Dicho valor corresponde a una correlación positiva baja, con un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$, lo que confirma la presencia de una asociación entre ambas variables.

Palabras clave: Afrontamiento, Autocontrol, Autonomía, Salud Mental, Satisfacción Personal.



Abstract

The objective of this study is to determine the relationship between mental health and coping strategies in students of the School of Social Work at the National University of the Altiplano – Puno. The research was conducted using a quantitative, basic or theoretical approach, with a correlational level and based on the hypothetico-deductive method. The study adopted a non-experimental, cross-sectional design and included a sample of 256 students from different academic years belonging to the aforementioned school. The SPSS statistical software was used for data processing and analysis. The results obtained establish a statistically significant relationship between mental health and coping strategies, as evidenced by Spearman's rank correlation coefficient ($r = 0.261$). This value corresponds to a weak positive correlation, with a significance level of $\alpha = 0.05$, confirming the presence of an association between the two variables.

Keywords: Coping, self-control, autonomy, mental health, personal satisfaction



Introducción

El abordaje de las variables salud mental y estrategias de afrontamiento, permite generar conocimiento respecto al estado de salud mental que presentan los estudiantes y la forma que tienen de afrontarlos. La OMS (2007) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (p.4). La salud mental, tal como Moreno y Rodríguez (2010) es concebida como un estado de bienestar que permite al individuo ser consciente de sus capacidades, enfrentarse a las tensiones del día a día, trabajar, ser productivo y capaz de contribuir a su comunidad (p.22); a partir de esta definición, resulta más fácil entender la enfermedad y la salud mental como dos polos del mismo constructo. Los mismos autores asumen también la definición de la salud mental, “la capacidad de mantener con el mundo relaciones dialécticas y transformadoras que permitan resolver las contradicciones internas del individuo y las de éste con el contexto social”. (p.24).

Se trata entonces de observar la relación entre el pensar y el sentir, percepción que conduce a concretar el sentido de la salud mental como el estado de bienestar que comprende la dimensión cognitiva y afectiva, como un equilibrio entre lo racional y lo emocional. Desde el punto de vista conceptual, el afrontamiento ha sido definido por Lazarus y Folkman (1984) como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, para manejar las demandas, externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona”. Se trata de una definición compleja que debe ser correctamente comprendida tanto para conocer el “arsenal” de recursos disponibles que se tienen para afrontar el estrés, como sus habilidades para ponerlos en práctica. (p.62).

Según Lam-Flores, Alva-Olivos, Turriate-Chávez y Castillo-Vásquez (2024), la pandemia de COVID19 ha llevado al mundo y a la región de las Américas a una situación sin precedentes en los 75 años de trayectoria de las Naciones Unidas. El virus ejerció enorme presión sobre los sistemas socioeconómicos y de salud, cuyas consecuencias han producido efectos y cambios inéditos en la historia de la humanidad. De forma más significativa han repercutido en la salud física y mental y en la economía (Hau y Minn, 2020).



Desde esa perspectiva el cuidado de la salud mental y el apoyo psicosocial se identificaron como elementos importantes dentro de la respuesta general de salud a la pandemia; se trata de una prioridad que debe abordarse con urgencia (OPS,2020). (p.3) En la misma línea Reyes y Trujillo (2021) señalan que la cuarentena ha causado una serie de problemas en el comportamiento social, familiar y afectivo, incrementando estados de ansiedad, angustia y estrés que se mezclan con incertidumbre por los serios problemas que el país enfrenta, relacionados a la pérdida de empleos, aumento de la pobreza, desigualdades sociales, pánico e impactos sobre la salud mental causados por el temor a la infección y la pérdida de vidas de seres queridos, lo que ha generado una crisis sin precedente. (p.6). Para la OPS-OMS (2020), es prioritario entender la perspectiva de la salud mental en una pandemia de gran magnitud, como la que se vivió puesto que implicó una perturbación psicosocial que excedió la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos, posiblemente la mitad de la población expuesta sufrió alguna manifestación psicopatológica.

Algunos de los impactos negativos a nivel psicosocial en muchos países, evidentemente en el Perú fueron el pánico social de estar en un encierro forzado, aislamiento social que generó sentimientos de frustración, ansiedad, angustia, miedo, ira; estigma social hacia los enfermos y a sus familias; sufrimiento de la población frente a la pérdida de sus seres queridos conjuntamente a procesos de duelo resignificados, puesto que no se les pudo ver y enterrarlos, entre otros. (Huarcaya, 2020; Woolf, 2020; CEPAL, 2020). (p.7).

En el Perú, según la investigación realizada por Casaretto, Chau, Espinoza, Otiniano, Rodríguez y Rubina (2021) son varias las condiciones estresantes a las que se enfrentó un universitario durante la pandemia. Las causas no solo son económicas, sino familiares, vocacionales y de manejo de la exigencia académica (Alayo, 2020). En ese sentido, las condiciones asociadas a la salud mental de los estudiantes se vuelven cruciales para sostenerlos y asegurar su permanencia en los estudios. (p.12- 13).

La vida universitaria al decir de Gatica-Simpson, et al (2024) es una etapa compleja donde los jóvenes comienzan la educación superior, iniciando un camino hacia la vida laboral (Chacón-Cuberos, 2020; Regehr, Glancy y Pitts, 2013). Por otra parte, este periodo significa una serie



de cambios en la vida misma del estudiante, generando nuevas amistades, relaciones entre pares, actividad laboral en paralelo con los estudios y en algunos casos el abandono del núcleo familiar, es decir se inicia la aceptación y desarrollo de nuevos roles asociados a nuevas responsabilidades asignadas al adulto, lo que se conoce como el concepto de adultez emergente (Arnett, 2000). En este período se visibilizan problemas relacionados con la identidad personal, con el autoconcepto, por el carácter cambiante relacionado con el desarrollo físico, psicológico, relaciones interpersonales y otros que afecta la salud mental positiva, frente al cual, los estudiantes desconocen las formas de enfrentar dichos problemas.

En este contexto la investigación realizada en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social visibiliza el estado de la salud mental y las formas que asumen para enfrentar los mismos, en futuros profesionales que contribuirán directa o tangencialmente en el ejercicio profesional con usuarios que presenten problemas que afectan el bienestar emocional. Los antecedentes de investigación, que se tomaron en cuenta fueron los de Cobo-Rendón, Vega-Valenzuela y García-Álvarez (2020) quienes aportan señalando la importancia de establecer políticas institucionales sobre problemas como la depresión, ansiedad, estrés postraumático, ideación suicida y falta de sueño evidenciados en la investigación que realizaron los que evidentemente están relacionados con la salud mental; la investigación de Huanca (2022) quien afirma el impacto del COVID 19 en la salud mental de los estudiantes internos de la facultad de Medicina Humana de la UCSM.

Los estudios de Reyes-Molina, Nazar, Cigarroa, Zapata-Lamana, Aguilar-Farias, Parra-Rizo y Albornoz-Guerrero (2022), asocian los efectos de la pandemia por COVID-19 con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile; de Cuamba y Zazueta (2020) quienes en su investigación identifican la presencia de indicadores de problemas de salud mental y habilidades de afrontamiento en los estudiantes, haciendo notaria la alta prevalencia en estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica; la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante y principalmente el aislamiento.

Se encuentran también las investigaciones de Sánchez, Salgado y Hernández (2024) quienes validan la existencia de la asociación entre las variables afrontamiento del estrés y el dominio de las Competencias Socioemocionales (CSE); Reyes y Trujillo (2021) quienes a partir de una



investigación de enfoque cualitativo Narran cómo el encierro afectó a estudiantes universitarios, quienes han vivido etapas de estrés, depresión e ira; puesto que su rutina, su normalidad, es decir su mundo social cambió dramáticamente, manifiestan que el cuidado de la salud mental se convierte en un elemento fundamental para afrontar la crisis que se está experimentando actualmente, en este momento complejo de la humanidad y que es necesario un esfuerzo colectivo para implementar medidas de contención desde las universidades, los hogares y todos los espacios sociales.

Finalmente están los estudios de Vivanco-Vidal, Sarolí-Aranibar, Caycho-Rodríguez y Carbajal-León. (2020), quienes demuestran la relación de las variables ansiedad con la salud mental en estudiantes universitarios; Gatica-Simpson, Yáñez-Sepúlveda, Duclos -Bastías, Cortés-Roco, Hinojosa- Torres y Espinoza - Oteíza (2024), quienes analizan el autoconcepto físico según género en estudiantes universitarios de la región de Valparaíso, haciendo notar que son las mujeres las que tienen un menor autoconcepto físico de manera global y en todos los componentes analizados en comparación con los hombres, aspecto a considerar a la hora de generar programas de intervención en salud mental y calidad de vida en la población universitaria y la investigación de López, Correa y Carmona (2024) quienes confirman en su investigación la relación entre conducta suicida y ansiedad en estudiantes universitarios.

Material y métodos

La investigación ejecutada es de tipo Básica, según Sánchez y Reyes (2006) es aquella orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y nuevos campos de investigación sin un fin práctico. Tiene como fin crear un cuerpo de conocimientos teóricos sobre los fenómenos a ser investigados, sin preocuparse de su aplicación práctica.

Es una investigación correlacional, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), los estudios correlacionales responden a preguntas de investigación cuya finalidad es conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular.

El diseño de investigación e no experimentales de corte transversal; son los estudian el fenómeno de interés sin manipular las variables involucradas, los estudian en su forma y entorno natural, para este tipo de diseños, la recolección de la información se realiza en un momento determinado en el tiempo.

El método utilizado fue el hipotético deductivo, el tamaño de la muestra es de 256 estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la UNA Puno. Los instrumentos de recolección de información fueron el cuestionario de Salud Mental positiva de Teresa Llunch y cuestionario de estrategias de afrontamiento de Carver, Scheier y Weinrub.

Resultados

RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 1

Comprobar la relación de la satisfacción personal con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social UNA Puno.

Tabla 1

Nivel de relación entre la satisfacción personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

			Estrategia enfocada en el problema	Estrategia enfocada en la emoción	Otros estilos adicionales de afrontamiento
Rho de Spearman	Me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a	Coeficiente de correlación	-,038	,245**	,212*
		Sig. (bilateral)	,549	,000	,001
		N	256	256	256
	Me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico	Coeficiente de correlación	-,102	,213*	,169*
		Sig. (bilateral)	,104	,001	,007
		N	256	256	256
	Me gusta como soy	Coeficiente de correlación	,126*	,135	-,054
		Sig. (bilateral)	,044	,030	,388
		N	256	256	256
	Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean	Coeficiente de correlación	-,098	-,140*	,130*
		Sig. (bilateral)	,117	,025	,037
		N	256	256	256
	Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada	Coeficiente de correlación	-,216**	,206**	,267**
		Sig. (bilateral)	,000	,001	,000
		N	256	256	256
	Pienso que soy una persona digna de confianza	Coeficiente de correlación	,202**	,179**	-,156*
		Sig. (bilateral)	,001	,004	,012
		N	256	256	256



** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla muestra los coeficientes de correlación de Spearman (Rho) entre diferentes aspectos de la satisfacción personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. Veamos los más significativos:

"Me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a" y "Estrategia enfocada en la emoción": Hay una correlación negativa moderada (-0.245**) y altamente significativa ($p = 0.000$). Esto sugiere que cuanto mayor es la insatisfacción personal, mayor es la tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (ej., buscar consuelo emocional, evitar la situación).

"Me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico" y "Estrategia enfocada en la emoción": Hay una correlación negativa débil (-0.213**) pero significativa ($p = 0.001$). Esto indica que la insatisfacción con el aspecto físico se asocia con un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

"Me gusta como soy" y "Estrategia enfocada en el problema": Hay una correlación positiva débil (0.126*) y significativa ($p = 0.044$). Esto sugiere que, a mayor agrado con uno mismo, hay una ligera tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en el problema (ej., buscar soluciones concretas, planificar).

"Me gusta como soy" y "Estrategia enfocada en la emoción": Hay una correlación positiva débil (0.135*) y significativa ($p = 0.030$). Esto sugiere que, a mayor agrado con uno mismo, hay una ligera tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, aunque en menor medida que la correlación con las estrategias enfocadas en el problema.

"Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada" y "Estrategia enfocada en el problema": Hay una correlación negativa débil (-0.216**) y altamente significativa ($p = 0.000$). podría interpretarse como que las personas que se sienten inútiles intentan, aunque sea en menor medida, afrontar sus problemas de manera activa.

"Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada" y "Otros estilos adicionales de afrontamiento":

Hay una correlación positiva moderada (0.267**) y altamente significativa ($p = 0.000$). Esto indica que las personas con sentimientos de inutilidad tienden a utilizar otros estilos de afrontamiento, como negociación, conductas inadecuadas, distracción.

"Pienso que soy una persona digna de confianza" y "Estrategia enfocada en el problema": Hay una correlación positiva débil (0.202**) y significativa ($p = 0.001$). Esto sugiere que quienes se consideran dignos de confianza tienden a usar estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

"Pienso que soy una persona digna de confianza" y "Estrategia enfocada en la emoción": Hay una correlación positiva débil (0.179**) y significativa ($p = 0.004$). Esto sugiere que quienes se consideran dignos de confianza también tienden a usar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, aunque en menor medida que las estrategias enfocadas en el problema.

La tabla muestra principalmente correlaciones débiles o moderadas, pero algunas de ellas son estadísticamente significativas. Las personas con mayor insatisfacción personal tienden a usar más estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Aquellas con mayor autoestima o autoconfianza muestran una ligera tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Validar la relación de la actitud prosocial con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social UNA Puno.

Tabla 2

Nivel de relación entre la actitud prosocial y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

		Estrategia enfocada en el problema	Estrategia enfocada en la emoción	Otros estilos adicionales de afrontamiento
Para mi la vida es aburrida y monótona	Coefficiente de correlación	-,168**	-,235**	,105
	Sig. (bilateral)	,007	,000	,093
	N	256	256	256
Veo con pesimismo mi futuro	Coefficiente de correlación	-,130*	-,234**	,111
	Sig. (bilateral)	,037	,000	,075



Rho de Spearman	Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes	N	256	256	256
		Coefficiente de correlación	.310**	,151*	-,109
		Sig. (bilateral)	,000	,016	,083
	Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden	N	256	256	256
		Coefficiente de correlación	.199**	.138*	-,006
		Sig. (bilateral)	,001	,027	,921
	Intento mejorar como persona	N	256	256	256
		Coefficiente de correlación	.249**	,116	-.225**
		Sig. (bilateral)	,000	,064	,000
	A mí me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías	N	256	256	256
		Coefficiente de correlación	,134*	-,006	,048
		Sig. (bilateral)	,032	,923	,445
	A mí me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas	N	256	256	256
		Coefficiente de correlación	,070	-,012	,071
		Sig. (bilateral)	,263	,850	,259
		N	256	256	256

La tabla muestra la relación entre la actitud prosocial y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Trabajo Social. Se utiliza el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) para medir la fuerza y dirección de esta relación.

A continuación, analizaremos algunas de las correlaciones más destacadas:

"Para mí la vida es aburrida y monótona" y "Veó con pesimismo mi futuro": Presentan correlaciones negativas débiles con la estrategia enfocada en el problema (Rho = $-.168^{**}$ y sig. = 0.007) y correlaciones negativas débiles con la estrategia enfocada en la emoción (Rho = -0.235^{**} y sig. = 0.000). Esto podría indicar que los estudiantes con actitudes prosociales que experimentan sentimientos de aburrimiento, monotonía o pesimismo tienden a utilizar en menor medida estrategias de afrontamiento centradas tanto en el problema como en la emoción.

"Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes": Presenta una correlación positiva moderada con la estrategia enfocada en el problema (Rho = 0.310^{**} , Sig. = .000). Esto sugiere que los estudiantes con actitudes prosociales que buscan desarrollar sus habilidades tienden a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la resolución del problema. También hay una

correlación positiva débil con la estrategia enfocada en la emoción ($Rho = .151^*$, $Sig. = .016$).

"Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden": Muestra una correlación positiva débil con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .199^{**}$, $Sig. = .001$) y una correlación positiva aún más débil con la estrategia enfocada en la emoción ($Rho = .138^*$, $Sig. = .027$). Esto indica que, en menor medida, los estudiantes prosociales que buscan el lado positivo de las situaciones difíciles también tienden a usar estrategias de afrontamiento centradas en el problema y, en menor grado, en la emoción.

"Intento mejorar como persona": Tiene una correlación positiva débil con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .249^{**}$, $Sig. = .000$) y una correlación negativa débil con "Otros estilos adicionales de afrontamiento (negación, conductas inadecuadas, distracción)" ($Rho = -.225^{**}$, $Sig. = .000$). Esto podría sugerir que la búsqueda de superación personal en individuos prosociales se asocia con un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y una menor dependencia de otros estilos de afrontamiento.

En general, las correlaciones observadas son en su mayoría débiles, aunque algunas son estadísticamente significativas. Esto sugiere que existe una relación entre la actitud prosocial y las estrategias de afrontamiento, pero esta relación no es muy fuerte. Los estudiantes con actitudes prosociales parecen mostrar una ligera tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en el problema, especialmente cuando se enfocan en el desarrollo personal y la búsqueda de aspectos positivos. Sin embargo, también se observa una ligera tendencia a evitar el uso de estrategias de afrontamiento, tanto centradas en el problema como en la emoción, cuando experimentan sentimientos de aburrimiento, monotonía o pesimismo.

Es importante recordar que la correlación no implica causalidad. Es decir, no podemos afirmar que la actitud prosocial cause el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, o viceversa. Podría haber otros factores que influyen en ambas variables. Además, al ser correlaciones débiles, la relación entre las variables no es muy predictiva.

RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Demostrar la relación del autocontrol con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la

Escuela Profesional de Trabajo Social UNA Puno.

Tabla 3

Nivel de relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

			Estrategia enfocada en el problema	Estrategia enfocada en la emoción	Otras estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción)
Rho de Spearman	Me siento a punto de explotar	Coefficiente de correlación	-,037	-,012	,098
		Sig. (bilateral)	,552	,854	,119
		N	256	256	256
	Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	Coefficiente de correlación	,011	-,013	-,196**
		Sig. (bilateral)	,866	,839	,002
		N	256	256	256
	Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos	Coefficiente de correlación	,153*	,105	-,323**
		Sig. (bilateral)	,014	,094	,000
		N	256	256	256

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Cuestionario de salud mental positivo y de estrategias de afrontamiento

La tabla muestra la relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Trabajo Social. Se utiliza el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) para medir la fuerza y dirección de esta relación, además de la Significación (Sig. bilateral): < 0.05 se considera generalmente significativo.

"Me siento a punto de explotar": Las correlaciones con las tres estrategias de afrontamiento son muy débiles (cerca de cero) y no significativas (Sig. > 0.05). Esto indica que no hay una relación lineal clara entre sentirse al borde del colapso y el uso de estas estrategias de afrontamiento en esta muestra.

"Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas": De nuevo, las correlaciones con las estrategias enfocadas en el problema y en la emoción son muy débiles y no significativas. Sin embargo, se observa una correlación negativa débil pero significativa con



"Otras estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción)" ($Rho = -.196^{**}$, $Sig. = .002$). Esto sugiere que aquellos estudiantes que se perciben a sí mismos como capaces de controlar sus emociones negativas tienden a utilizar *menos* estrategias de afrontamiento desadaptativas como la negación o la distracción.

"Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos": Se observa una correlación positiva débil pero significativa con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .153^*$, $Sig. = .014$). Esto sugiere que los estudiantes que se sienten capaces de controlar sus pensamientos negativos tienden a utilizar *ligeramente más* estrategias de afrontamiento centradas en la resolución del problema. Además, se encuentra una correlación negativa moderada y significativa con "Otras estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción)" ($Rho = -.323^{**}$, $Sig. = .000$). Este hallazgo es interesante y podría indicar que, en este grupo de estudiantes, una mayor auto percepción de control sobre los pensamientos negativos se asocia también con un *mayor uso* de estrategias de afrontamiento menos adaptativas. Esta aparente contradicción podría requerir una mayor investigación para entenderse completamente.

Las correlaciones encontradas son en su mayoría débiles, aunque algunas son estadísticamente significativas. Esto indica que la relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento, en general, no es muy fuerte en esta muestra.

Los hallazgos más destacables son: Existe una ligera tendencia a que un mayor autocontrol de las emociones negativas se asocie con un menor uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas. Curiosamente, un mayor autocontrol de los pensamientos negativos se asocia, por un lado, con un ligero mayor uso de estrategias centradas en el problema, pero, por otro lado, también con un uso moderadamente mayor de estrategias menos adaptativas.

RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 4:

Identificar la relación de la autonomía con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social UNA Puno.

Tabla 4

Nivel de relación entre la autonomía y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

			Estrategia enfocada en el problema	Estrategia enfocada en la emoción	Otras estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción)
Rho de Spearman	Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mi	Coeficiente de correlación	-,053	,034	,031
		Sig. (bilateral)	,399	,585	,617
		N	256	256	256
	Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones	Coeficiente de correlación	-,009	-,057	,037
		Sig. (bilateral)	,887	,360	,560
		N	256	256	256
	Me resulta difícil tener opiniones personales	Coeficiente de correlación	-,075	-,034	,147*
		Sig. (bilateral)	,234	,589	,018
		N	256	256	256
	Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy inseguro/a	Coeficiente de correlación	-,169**	-,068	-,028
		Sig. (bilateral)	,007	,276	,661
		N	256	256	256

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Cuestionario de salud mental positivo y de estrategias de afrontamiento

La tabla muestra la relación entre la autonomía y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Trabajo Social. Se sigue utilizando el coeficiente de correlación de Spearman (Rho).

"Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí": Las correlaciones con las tres estrategias son muy débiles y no significativas (Sig. > 0.05). Esto indica que no hay una relación lineal apreciable entre la preocupación por la opinión de los demás y el uso de estas estrategias de afrontamiento.

"Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones": Similar al punto anterior, las correlaciones son muy débiles y no significativas. No se observa una relación clara entre la influencia de las opiniones ajenas en la toma de decisiones y las estrategias de afrontamiento.

"Me resulta difícil tener opiniones personales": Se observa una correlación positiva débil pero significativa con "Otras estrategias" (Rho = .147*, Sig. = .018). Esto sugiere que los estudiantes



que tienen dificultades para formar opiniones personales tienden a utilizar *ligeramente más* estrategias de afrontamiento desadaptativas como la negación o la distracción.

"Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy inseguro/a": Se encuentra una correlación negativa débil pero significativa con la estrategia enfocada en el problema ($Rho =$

-

.169, Sig. = .007). Esto indica que los estudiantes que se sienten inseguros al tomar decisiones importantes tienden a utilizar *ligeramente menos* estrategias de afrontamiento centradas en la resolución del problema. Las correlaciones con las otras dos estrategias no son significativas.

En general, las correlaciones son débiles, aunque algunas son estadísticamente significativas. Esto sugiere que la relación entre la autonomía y las estrategias de afrontamiento no es muy fuerte en esta muestra.

Los hallazgos más destacables son: La dificultad para tener opiniones personales se asocia con un ligero aumento en el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas. La inseguridad al tomar decisiones importantes se asocia con una ligera disminución en el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Es crucial recordar que la correlación no implica causalidad. No podemos afirmar que la falta de autonomía cause el uso de ciertas estrategias, o viceversa. Podrían existir otras variables que influyen en ambas. Al ser correlaciones débiles, la capacidad predictiva es limitada.

RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 5:

Probar la relación de la resolución de problemas y autorrealización con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social UNA Puno

Tabla 5

Nivel de relación entre la resolución de problemas y autorrealización con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

		Estrategia enfocada en el problema	Estrategia enfocada en la emoción	Otras estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción)	
Rho de Spearman	Soy capaz de tomar decisiones por mí misma	Coefficiente de correlación	.171**	,029	-,128*
		Sig. (bilateral)	,006	,641	,040
		N	256	256	256
	Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme	Coefficiente de correlación	.162**	.198**	-,126*
		Sig. (bilateral)	,009	,001	,044
		N	256	256	256
	Delante de un problema soy capaz de solicitar información	Coefficiente de correlación	.327**	.163**	-,108
		Sig. (bilateral)	,000	,009	,083
		N	256	256	256
	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan	Coefficiente de correlación	.162**	-,005	-,164**
		Sig. (bilateral)	,009	,935	,008
		N	256	256	256
	A mí me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional	Coefficiente de correlación	-,113	-,105	,130*
		Sig. (bilateral)	,071	,094	,038
		N	256	256	256
Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	Coefficiente de correlación	,156*	,097	-,046	
	Sig. (bilateral)	,013	,123	,466	
	N	256	256	256	
A mí me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás	Coefficiente de correlación	,111	,028	,017	
	Sig. (bilateral)	,077	,656	,785	
	N	256	256	256	
Pienso en las necesidades de los demás	Coefficiente de correlación	,135*	.167**	-,106	
	Sig. (bilateral)	,031	,007	,091	
	N	256	256	256	
Soy capaz de decir "no" cuando quiero decir "no"	Coefficiente de correlación	.231**	.341**	-,172**	
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,006	
	N	256	256	256	
Me gusta ayudar a los demás	Coefficiente de correlación	.303**	.264**	-,014	
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,827	
	N	256	256	256	

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Cuestionario de salud mental positivo y de estrategias de afrontamiento

En la Tabla 5, se presentan las correlaciones que examina la relación entre la resolución de problemas y la autorrealización con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Trabajo Social. Se utiliza el coeficiente de correlación de Spearman (Rho). Analicemos las correlaciones más relevantes:

"Soy capaz de tomar decisiones por mí misma": Correlación positiva débil con la estrategia enfocada en el problema (Rho = .171*, Sig. = .006). Esto sugiere que la capacidad de tomar



decisiones se asocia ligeramente con un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

"Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme": Correlación positiva débil con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .162^*$, $Sig. = .009$) y con la estrategia enfocada en la emoción ($Rho = .198^{**}$, $Sig. = .001$). Esto indica que la adaptación a los cambios se relaciona ligeramente con un mayor uso de ambas estrategias, aunque la relación con la centrada en la emoción es un poco más fuerte.

"Delante de un problema soy capaz de solicitar información": Correlación positiva moderada con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .327^{**}$, $Sig. = .000$). Este es un hallazgo importante: la búsqueda de información ante un problema se asocia de forma moderada con el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema.

"Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan": Correlación positiva débil con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .162^*$, $Sig. = .009$) y con "Otras estrategias" ($Rho = -0.164^*$, $Sig. = .008$). Los cambios estimulantes se asocian ligeramente con un mayor uso de estrategias centradas en el problema, pero también con estrategias menos adaptativas.

"Soy capaz de decir 'no' cuando quiero decir 'no'": Correlación positiva débil con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .231^{**}$, $Sig. = .000$) y moderada con la estrategia enfocada en la emoción ($Rho = .341^{++}$, $Sig. = .000$) y débil con "Otras estrategias" ($Rho = -0.172^{**}$, $Sig. = .006$). La asertividad (decir "no") se asocia con un mayor uso de estrategias tanto centradas en el problema como en la emoción, siendo más fuerte la relación con estas últimas.

"Me gusta ayudar a los demás": Correlación positiva moderada con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .303^{**}$, $Sig. = .000$) y débil con la estrategia enfocada en la emoción ($Rho = .26^{**4}$, $Sig. = .000$). La disposición a ayudar se asocia con un mayor uso de estrategias centradas en el problema, aunque también, en menor medida, con las centradas en la emoción.

En general, se observan correlaciones de débiles a moderadas, muchas de ellas estadísticamente significativas. Esto indica que existe una relación entre la resolución de problemas y la autorrealización con las estrategias de afrontamiento, aunque no es muy fuerte

en la mayoría de los casos. Los hallazgos más destacados son: La búsqueda de información ante un problema se asocia de forma moderada con el uso de estrategias centradas en el problema. La asertividad (capacidad de decir "no") se asocia con un mayor uso de estrategias tanto centradas en el problema como, especialmente, en la emoción. La disposición a ayudar a los demás se asocia con un mayor uso de estrategias centradas en el problema.

RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 6:

Evidenciar la relación de las habilidades de relación interpersonal con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social UNA Puno.

Tabla 6

Nivel de relación entre la relación de las habilidades de relación interpersonal con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

			Estrategia enfocada en el problema	Estrategia enfocada en la emoción	Otras estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción)
Rho de Spearman	Me considero una buena persona	Coefficiente de correlación	,112	,243**	-,164**
		Sig. (bilateral)	,074	,000	,008
		N	256	256	256
	Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	Coefficiente de correlación	-,312**	-,255**	,131*
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,036
		N	256	256	256
	Creo que soy una persona sociable	Coefficiente de correlación	,251**	,210**	,024
		Sig. (bilateral)	,000	,001	,705
		N	256	256	256
	Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones	Coefficiente de correlación	,306**	,016	-,174**
		Sig. (bilateral)	,000	,801	,005
		N	256	256	256

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Cuestionario de salud mental positivo y de estrategias de afrontamiento

En la Tabla 6, presentamos las correlaciones que examinan la relación entre las habilidades de relación interpersonal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Trabajo Social. Se utiliza el coeficiente de correlación de Spearman (Rho).



"Me considero una buena persona": Correlación positiva débil con la estrategia enfocada en la emoción ($Rho = .243^{**}$, $Sig. = .000$). Esto sugiere que percibirse como una buena persona se asocia con un ligero mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la regulación emocional. Correlación negativa débil con "Otras estrategias" ($Rho = -0.164^{**}$, $Sig. = .008$). Esto indica una ligera asociación entre percibirse como buena persona y el uso de estrategias menos adaptativas. Este hallazgo podría ser que la autoimagen positiva permita cierta "licencia" para usar estrategias menos adaptativas en ciertas situaciones.

"Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas": Correlación positiva moderada con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .312^{**}$, $Sig. = .000$). Esto sugiere que las dificultades en las relaciones interpersonales se asocian con un uso moderadamente mayor de estrategias de afrontamiento centradas en la resolución del problema. Es posible que las personas con estas dificultades intenten resolver los problemas interpersonales de manera más activa. Correlación negativa débil con la estrategia enfocada en la emoción ($Rho = -0.255^{**}$, $Sig. = .000$). También se observa una ligera asociación con estrategias centradas en la emoción, lo que sugiere que las dificultades interpersonales también generan una necesidad de regular las emociones negativas asociadas.

"Creo que soy una persona sociable": Correlación positiva débil con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .251^{**}$, $Sig. = .000$). Las personas que se consideran sociables tienden a usar ligeramente más estrategias centradas en el problema. Correlación positiva débil con la estrategia enfocada en la emoción ($Rho = .210^{**}$, $Sig. = .001$). También se observa una ligera asociación con estrategias centradas en la emoción.

"Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones": Correlación positiva moderada con la estrategia enfocada en el problema ($Rho = .306^{**}$, $Sig. = .000$). Este hallazgo es lógico: la tendencia a buscar soluciones se asocia con un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Correlación negativa débil con "Otras estrategias" ($Rho = -0.174^{**}$, $Sig. = .005$). De nuevo, se observa una ligera asociación con estrategias menos adaptativas, lo cual puede indicar que, a veces, la búsqueda de soluciones no es efectiva y lleva a recurrir a otras estrategias menos saludables.

Se observan correlaciones principalmente débiles y moderadas, muchas de ellas estadísticamente significativas. Esto indica que existe una relación entre las habilidades interpersonales y las estrategias de afrontamiento, aunque no es muy fuerte en la mayoría de los

casos.

Las dificultades en las relaciones interpersonales se asocian con un mayor uso de estrategias centradas tanto en el problema como en la emoción. La tendencia a buscar soluciones ante un problema se asocia, lógicamente, con un mayor uso de estrategias centradas en el problema.

RESULTADOS PARA EL OBJETIVO GENERAL:

Determinar la relación de la salud mental con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social UNA Puno.

Tabla 7

Nivel de relación entre la salud mental y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

		Nivel de Salud Mental	
Rho de Spearman	Estrategia enfocada en el problema	Coeficiente de correlación	.261**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	256
	Estrategia enfocada en la emoción	Coeficiente de correlación	,105
		Sig. (bilateral)	,094
		N	256
	Otras estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción)	Coeficiente de correlación	-,021
		Sig. (bilateral)	,739
		N	256

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Cuestionario de salud mental positivo y de estrategias de afrontamiento

Esta tabla muestra la relación entre la salud mental y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. Se utiliza el Rho de Spearman, que es una medida de correlación no paramétrica, adecuada cuando los datos no necesariamente siguen una distribución normal.

Considerando la Estrategia enfocada en el problema: Se observa un coeficiente de correlación de Rho Spearman $r_s = 0.261^{**}$ con una significancia bilateral de Sig. = 0.000. Esto indica una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y la salud mental. En otras palabras, a mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la solución de problemas, mejor es la salud mental



reportada. La significancia de .000 (que en realidad significa $p < .001$) nos dice que es muy poco probable que esta correlación se deba al azar.

Estrategia enfocada en la emoción: Se encuentra un coeficiente de correlación de Rho Spearman $r_s = 0.105$ con una significancia bilateral de .094. Esto sugiere una correlación positiva, pero no estadísticamente significativa al nivel convencional de 0.05. Aunque la dirección es positiva (es decir, un mayor uso de estrategias enfocadas en la emoción se asocia con una mejor salud mental), la relación es débil y podría deberse al azar. En otras palabras, no hay evidencia suficiente para afirmar que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción tengan una relación importante con la salud mental en esta muestra.

Otras estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción): Se presenta un coeficiente de correlación de Rho Spearman $r_s = -0.021$ con una significancia bilateral de .739. Esto indica una correlación negativa muy débil y no significativa. Esto significa que no existe una relación lineal apreciable entre el uso de estas estrategias (negación, conductas inadecuadas, distracción) y la salud mental. El valor cercano a cero y la alta significancia indican que la relación observada es prácticamente nula y probablemente se debe al azar.

La principal conclusión es que las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema muestran una relación positiva y significativa con la salud mental en esta población de estudiantes. Esto refuerza la idea de que abordar los problemas de manera activa y buscando soluciones es un factor importante para el bienestar psicológico.

Las estrategias enfocadas en la emoción, si bien muestran una ligera tendencia positiva, no presentan una relación estadísticamente significativa. Y las "otras estrategias" (negación, conductas inadecuadas, distracción) no muestran ninguna relación apreciable con la salud mental.



Conclusiones

1.- Existe relación significativa de la salud mental con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social. Los resultados indican que las estrategias de afrontamiento enfocadas en la solución de problemas con la salud mental con un nivel de correlación positiva baja de ,261 de Rho Spearman, siendo esta relación estadísticamente significativa, lo que sugiere que, a mayor uso de estas estrategias, mejor es la salud mental reportada. Las estrategias enfocadas en la emoción muestran una correlación significativa positiva débil o muy baja con el ,105 de correlación de Rho Spearman. Por último, las estrategias como la negación, las conductas inadecuadas y la distracción muestran relación significativa negativa baja con el -,021 de Rho Spearman.

2.- Existe relación significativa de la satisfacción personal con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social. Considerando los indicadores de la salud mental como son la accesibilidad autoestima y sentido de identidad, con las estrategias enfocadas en el problema, se obtuvo un nivel de correlación de Rho Spearman de ,328 que significa una correlación positiva baja; tomando en cuenta los resultados de la estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción se logró una correlación negativa baja de -,245; finalmente los resultados a la estrategia de afrontamiento bajo otras formas, como la negación, conductas inadecuadas, distracciones alcanzó el nivel de correlación positiva moderada ,648 , resultado este a partir del cual puede inferirse que los estudiantes de Trabajo Social enfrentan sus problemas a partir de actividades de distracción donde puedan disipar sus problemas en la medida que no enfrentan sus problemas solucionándolos y tampoco buscando ayuda o apoyo profesional para canalizar sus problemas.

3.- Existe relación significativa de la actitud prosocial de la salud mental considerando los indicadores de motivación e implicación para la vida con las estrategias de afrontamiento enfocada en la solución del problema con un nivel de correlación de ,758 que significa una correlación positiva alta de Rho Spearman; igualmente se alcanzó el -, 469 de correlación en cuanto a las estrategias de afrontamiento enfocada en la emoción que significa que significada una correlación negativa moderada. Otros estilos de enfrentamiento sugieren que el -,225 de correlación que significa correlación negativa baja son a las a los que apelan los estudiantes para resolver sus problemas de salud mental.



- 4.- Existe relación significativa del autocontrol de la salud mental con las estrategias de afrontamiento enfocada en la solución del problema, enfocada en las emociones y en otras formas con niveles de correlación de ,153 ,-,012 y -,323 que significa una correlación positiva muy baja, correlación negativa baja y correlación positiva baja de Rho Spearman respectivamente.
- 5.- Existe relación significativa de la autonomía de la salud mental con las estrategias de afrontamiento enfocada en la solución del problema, enfocada en las emociones y en otras formas con niveles de correlación de ,-,169; ,360 y ,147 que significa una correlación negativa baja, correlación positiva baja y correlación positiva muy baja de Rho Spearman respectivamente.
- 6.- Existe relación significativa de la resolución de problemas y autorrealización de la salud mental con las estrategias de afrontamiento enfocada en la solución del problema, enfocada en las emociones y en otras formas con niveles de correlación de ,801; ,537 y -,172 que significa una correlación positiva alta, correlación positiva moderada y correlación negativa baja de Rho Spearman respectivamente.
- 7.- Existe relación significativa de las habilidades de relación personal de la salud mental con las estrategias de afrontamiento enfocada en la solución del problema, enfocada en las emociones y en otras formas con niveles de correlación de ,567; ,453 y -,338 que significa una correlación positiva alta, correlación positiva moderada y correlación negativa baja de Rho Spearman respectivamente.

Referencias Bibliográficas

Cassaretto, M.; Chau, C.; Espinoza, M.; Otiniano, F.; Rodríguez, L. y Rubina, M. (2021). Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades. Lima. Perú. <https://cris.pucp.edu.pe/es/publications/salud-mental-en-universitarios-del-consorcio-de-universidades-dur-2>



Cobo-Rendón, R.; Vega-Valenzuela, A. y García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. (p.8). *CienciAmérica (2020). Vol. 9 (2) ISSN 1390-9592 ISSN-L 1390-681X.*

<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/322>

Condori, J. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. [Trabajo de investigación para la obtención del grado de bachiller en psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima].

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19143/CONDORI_MORAN_JUAN_FERNANDO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cuamba, N.; Zazueta, N.(2020).Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *PSICUMEX, Julio-Diciembre, 2020, Vol. 10, No. 2, pp. 71-94.*

<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/351>

Gatica-Simpson, E.; Yáñez-Sepúlveda, R.; Duclos-Bastías, D.; Cortés-Roco, G.; Hinojosa-Torres, C. y 12 Espinoza-Oteiza, L. (2024). Nivel de autoconcepto físico en estudiantes universitarios según género- *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726*

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/101019>

Huanca, M. (2022). *Impacto del covid-19 en la salud mental de los internos de medicina humana de la Universidad Católica de Santa María*. [Tesis optar el Título Profesional de Médico Cirujano. Universidad Católica de Santa María. Arequipa].

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/84b94f42-5867-4ff7-93bc-210ee0e47c54>

Lam-Flores, S.L., Alva-Olivos, M. A., Turriate-Chávez, J. y Castillo-Vásquez J.S. (2024). Desarrollo y validación de la Escala de Autocuidado de Salud Mental en adultos peruanos. *Población y Salud en Mesoamérica, 21 . Volumen 21, número 2, Art. Cient. enero-julio 2024.*

<https://doi.org/10.15517/psm.v21i2.56277>

López Arias, E. M., Correa Becerra, T. & Carmona Parra, J. A. (2024). Relación entre Conducta Suicida y Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Tempus Psicológico, 7(1), 64-85.*

<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/tempuspsi/article/view/4562>



González Campusano, N y Pereira Castillo, JI (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8239570>

Moreno, M. y Rodríguez, M.Y. (2010). Sentido de la vida, inteligencia emocional y salud mental en estudiantes universitarios. https://www.researchgate.net/publication/289527434_SENTIDO_DE_LA_VIDA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_Y_SALUD_MENTAL_EN_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS

Reyes-Molina, D.; Nazar, G.; Cigarroa, I.; Zapata-Lamana, R.; Aguilar-Farias, N.; Parra-Rizo, M. y Albornoz-Guerrero, J. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por covid- 19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Terapia Psicológica*, vol.40, no. 1 (abril2022). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000100023

Reyes, N. y Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del covid-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista investigación y desarrollo i+d, volumen 13, enero - junio 2021. p. 6 – 14. Universidad Técnica de Ambato - DIDE . Ambato – Ecuador.* <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999>

Sánchez, C.; Salgado, G.; Hernández, M. (2024). Competencias Socioemocionales y su relación con la percepción del estrés en estudiantes de la Escuela Normal Superior de México. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 24(1), 1-20.

Vivanco-Vidal, A.; Sarolí-Araníbar, D. Caycho-Rodríguez, T. y Carbajal-León, C. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología Vol. 23 - N.º 2 - 2020, pp. 197 - 216*

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.