

Preservado en Zenodo DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17477122> Los autores son responsables de informaciones de este artículo

Gestión de la salud mental en estudiantes universitarios: Retos y recomendaciones para programas de ayuda

Jaime Alberto Carmona Parra ^{1*}  Carlos Andrés Urrego Zuluaga ¹ ¹ Universidad de Manizales, Manizales, Colombia* Correspondencia Contacto : revistatempuspsicologico@umanizales.edu.co

Recibido : 26/08/2025

Aceptado : 26/09/2025

Publicado : 30/10/2025

Resumen: Es preponderante gestionar la salud mental en estudiantes universitarios identificando retos y recomendaciones para programas de ayuda. **Objetivo:** Determinar relación entre necesidad y búsqueda efectiva de ayuda. **Método:** La muestra incluyó 2425 estudiantes universitarios de Manizales, Colombia. Se aplicó una encuesta auto-administrada en línea para evaluar la relación entre necesidad y búsqueda de ayuda psicológica. Los datos se analizaron con SPSS Versión 27 mediante estadísticos descriptivos y chi-cuadrado ($p \leq 0,05$), siguiendo el macroproyecto Construyendo Futuro. **Resultados:** Los estudiantes desconocen servicios de bienestar institucional, prefieren apoyo de círculo cercano y tienden a resolver dificultades solos. **Conclusiones/Aporte:** No todos los que necesitan ayuda la buscan ni aceptan; urge contextualizar razones de esta paradoja para diseñar estrategias preventivas eficaces. Hubo alta congruencia con literatura revisada; no asumir que necesidad implica búsqueda. **Palabras clave :** salud mental , búsqueda , ayuda, estudiantes universitarios, bienestar

Mental health management in university students: Challenges and recommendations for support programs

Abstract: Addressing mental health among university students is crucial, requiring identification of challenges and recommendations for effective support programs. **Objective:** To examine the relationship between perceived need and actual help-seeking behavior. **Method:** A total of 2,425 university students from Manizales, Colombia, completed an online self-administered survey assessing psychological help-seeking. Data were analyzed using SPSS v27 with descriptive statistics and chi-square tests ($p \leq 0.05$), within the *Building the Future* macroproject. **Results:** Students showed limited awareness of institutional wellness services, relied mainly on close personal networks, and tended to manage difficulties independently. **Conclusions:** Not all individuals in need of help actively seek or accept it. Understanding the contextual factors underlying this paradox is essential for designing culturally relevant and effective preventive strategies. The results indicate that the emphasis was on the need and does not imply seeking help.

Keywords: mental health, search, help, university students, well-being**Gestão da saúde mental em estudantes universitários: Desafios e recomendações para programas de apoio**

Resumen: La promoción de la salud mental entre estudiantes universitarios es esencial, exigiendo una identificación de desafíos y recomendaciones para programas de apoyo eficaces. **Objetivo:** Examinar la relación entre la necesidad percibida y la búsqueda efectiva de ayuda. **Método:** Participaron 2.425 estudiantes universitarios de Manizales, Colombia, que respondieron a un cuestionario en línea autoaplicado sobre búsqueda de ayuda psicológica. Os dados foram analisados no SPSS v27, por meio de estatísticas descritivas e teste do qui-quadrado ($p \leq 0,05$), no âmbito do macroprojeto *Construindo o Futuro*. **Resultados:** Los estudiantes muestran poco conocimiento sobre los servicios institucionales de buen estado, prefieren apoyar a las personas próximas y tendrán que enfrentarse a sus dificultades. **Conclusión:** Nem todos os que precisam de ajudar a buscarem ou aceitam. Comprender los factores contextuales de esta paradoja es fundamental para desarrollar estrategias preventivas eficaces. **Palavras-chave:** saúde mental, busca, ajuda, estudantes universitários, bem-estar

Gestion de la santé mentale chez les étudiants universitaires: Défis et recommandations pour les programmes de soutien

Résumé : La prise en charge de la santé mentale des étudiants universitaires est essentielle afin d'identifier les défis et de formuler des recommandations. **Objectif :** Examiner la relation entre le besoin perçu et la recherche effective d'aide. **Méthode :** Un total de 2 425 étudiants de Manizales (Colombie) ont rempli un questionnaire auto-administré en ligne évaluant la recherche d'aide psychologique. Les données ont été analysées avec SPSS v27 à l'aide de statistiques descriptives et du test du khi carré ($p \leq 0,05$), dans le cadre du macroprojet Construire l'Avenir. **Résultats :** Les étudiants connaissent peu les services de bien-être institutionnels, privilégient le soutien de leurs proches et gèrent souvent leurs difficultés seuls. **Conclusions :** Tous ceux qui expriment un besoin ne recherchent ni n'acceptent d'aide. Comprendre ce paradoxe est essentiel pour concevoir des stratégies préventives adaptées. **Mots-clés :** santé mentale, recherche d'aide, aide, étudiants universitaires, bien-être





1. Introducción

Los esfuerzos que realizan muchos países del mundo para mejorar las tasas de matriculación de jóvenes en la educación superior se topan con un problema inesperado: los problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios se han convertido en un factor significativo en la prolongación de los estudios, las interrupciones en el progreso académico, las tasas de abandono e incluso el suicidio. El precario estado de la salud mental entre los estudiantes universitarios a nivel mundial es motivo de preocupación para los gobiernos, la OMS y la comunidad académica, ya que se trata de un fenómeno multifacético que implica una confluencia de factores culturales, sociales, familiares y personales. Una de las medidas destinadas a prevenir los trastornos y problemas de salud mental entre los estudiantes y a promover su bienestar general a nivel mundial ha sido el fortalecimiento de los servicios de bienestar universitario. Sin embargo, este esfuerzo se ha enfrentado a varios inconvenientes inesperados, principalmente que muchos estudiantes que necesitan ayuda no acceden a estos servicios. Esto hace que los esfuerzos de las instituciones por fortalecer sus servicios sean infructuosos, lo que las lleva no solo a proporcionar estos servicios, sino también a identificar estrategias innovadoras para llegar a su público objetivo. Esto ha dado lugar a que la comunidad académica internacional desarrolle el concepto de "buscar ayuda". "Buscar ayuda", que puede traducirse como "buscar ayuda", es el tema de numerosos proyectos de investigación en todos los continentes. Existe una visión idealizada de la juventud como un período particularmente feliz de la vida, un "tesoro divino", en el que los seres humanos disfrutan de mayor salud y bienestar que en cualquier otro momento. Si bien las estadísticas en el campo de la salud física respaldan esta idea, no se puede decir lo mismo de la salud mental. Estudios realizados en todo el mundo indican una creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios, como uno de Jordania que afirma que "los estudiantes universitarios tienen una alta tasa de prevalencia de enfermedades mentales" (Aldalaykeh MA-H., 2019), otro de Singapur que señala que "los adultos jóvenes en Singapur tuvieron la mayor prevalencia de trastornos mentales durante 12 meses, siendo la depresión la afección más prevalente" (Al Hadid, 2021), y otro más de Australia que afirma que "los estudiantes universitarios experimentan problemas comunes de salud mental como depresión, ansiedad y estrés, junto con una mala calidad del sueño" (Zochil MT, 2018); En Europa, los investigadores también expresan su preocupación. Un estudio sobre la salud mental de estudiantes universitarios en el Reino Unido reveló que el 78 % de los participantes presentaban síntomas de malestar leve o grave (Gorczyński, 2020), y en Irlanda, que los estudiantes universitarios suelen reportar bajos niveles de bienestar mental (Goodwin, 2016). En África, la situación no es mejor: una investigación realizada en Etiopía muestra que la precaria salud mental de los estudiantes se asocia con discapacidad prolongada y malos resultados en salud mental, incluido el suicidio (Gebreegziabher, 2019). En América, específicamente en Estados Unidos, la situación es similar, ya que el suicidio es la principal causa de muerte entre los adultos jóvenes, y los estudiantes universitarios tienen un alto riesgo de suicidio (Thompson, EC, et al., 2021). Al intentar investigar los factores que influyen en este fenómeno, los investigadores se encuentran con que no es obvio que si alguien necesita ayuda, la buscará. Además, no es evidente que si un estudiante universitario necesita ayuda para su salud mental y su institución está dispuesta a ofrecérsela, la solicite. Incluso sucede que la decisión de buscar ayuda especializada es una de las últimas opciones, después de hablar con amigos, familiares e incluso de afrontar la situación en soledad. Ochenta y siete investigadores de universidades africanas de diferentes países han confirmado que no se trata de un fenómeno aislado, ya que un estudio realizado en Etiopía «reporta que la búsqueda de ayuda para la salud mental por parte de los estudiantes universitarios es deficiente; menos de un tercio de los estudiantes universitarios con trastornos mentales comunes reportan haber buscado ayuda en fuentes formales. (...) La mayoría (83,8 %) de los participantes que buscaron ayuda lo hicieron en fuentes informales» (Gebreegziabher, 2019). Investigaciones realizadas en Ghana sugieren que la subutilización de



los recursos de salud mental es un problema bien documentado entre adolescentes y adultos jóvenes (Andoh-Arthur, 2015). Investigaciones europeas también han documentado este fenómeno, indicando que “los estudiantes universitarios muestran escasa disposición a buscar ayuda para su salud mental, a pesar de que a menudo reportan bajos niveles de bienestar mental (...) Muy pocos estudiantes reportaron haber utilizado el apoyo universitario en línea” (Goodwin, 2016). Investigaciones realizadas con estudiantes universitarios en países de diferentes continentes encontraron que “un tercio de los estudiantes chinos y australianos encuestados expresó su reticencia a buscar ayuda profesional. Se fomentó la autosuficiencia”. Los estudiantes universitarios de ambos países consideran que la falta de acceso a servicios de salud mental es una barrera importante (Han JB, 2018). Lo anterior resalta algunos factores que contribuyen a comprender por qué ocurre esto, como la autosuficiencia característica de los jóvenes mencionada en algunos de los estudios citados, la preferencia de los estudiantes por recurrir a recursos informales en lugar de formales, y la reticencia de algunos estudiantes a aprovechar los recursos en línea o presenciales que ofrecen sus instituciones. Otros factores mencionados incluyen la falta de conocimiento sobre las enfermedades mentales y los recursos que ofrecen las instituciones (Tan, 2021; Raman BK, 2019; Shahwan, 2020), la desconfianza de los estudiantes en los servicios (Al Hadid, 2021) y factores culturales identificados en investigaciones realizadas en China, que indican que «los resultados señalaron cuatro ámbitos para categorizar los factores influenciados por la cultura: actitudes hacia la expresión de sentimientos, preocupaciones relacionales, naturaleza del problema y suposiciones sobre la consejería». Los estudiantes de Hong Kong no se oponen a recibir ayuda, pero son reacios a buscarla en personas ajenas a su círculo social. Esperan recibirla de quienes forman parte de su red social (Busiol D., 2016). Investigaciones australianas sobre factores psicológicos y psicosociales relacionados con los contextos de interacción y la etapa de desarrollo indican que «las barreras sociodemográficas de los estudiantes para buscar ayuda y sus estados de ánimo pueden crear una barrera psicológica, y cómo estas barreras psicológicas pueden inhibir aún más a los estudiantes» (Sanagavarapu, 2019). Los factores personales relacionados con la privacidad y el temor a la exclusión también son relevantes, ya que «las preocupaciones percibidas sobre la búsqueda de ayuda en línea incluían la privacidad y la confidencialidad, la dificultad para comunicarse en línea y la calidad de los recursos web». Entre los beneficios potenciales se incluían el anonimato, la eliminación del estigma y la accesibilidad (Chan JF, 2016), así como la tendencia de los estudiantes a priorizar el ámbito familiar al buscar ayuda, como se demostró en una investigación europea donde los participantes indicaron que era más probable que buscaran apoyo en sus parejas y menos probable que lo hicieran en líderes religiosos (Gorczynski, 2020). A continuación, se presentan algunas intervenciones probadas en diferentes contextos para intentar reducir este fenómeno que impide a los estudiantes universitarios aprovechar los esfuerzos de sus instituciones por mejorar su salud mental. Se identificaron ejercicios entre pares para facilitar el acceso a los servicios de bienestar universitario. Investigadores de salud mental de una universidad de Hong Kong descubrieron que la importancia de las relaciones horizontales con compañeros de la misma edad puede ser clave para abordar este problema, ya que la intervención entre pares tuvo un impacto positivo al aumentar la conciencia sobre la salud mental y el conocimiento de estrategias de afrontamiento en la autoayuda y la ayuda a los demás entre los estudiantes universitarios (Ahorsu, 2021). En el Reino Unido, un grupo de investigadores identificó la reducción del miedo a la estigmatización como un factor clave. En un estudio sobre la importancia de promover la búsqueda de ayuda entre estudiantes universitarios, se observó que una breve intervención contra el estigma se asoció con mejoras en la actitud hacia la búsqueda de ayuda, con efectos diferenciales entre ciertos subgrupos. Dado que los resultados beneficiosos parecían disminuir con el tiempo, podrían requerirse sesiones de refuerzo u oportunidades para participar en actividades relacionadas con la salud mental después de la intervención para mantener los cambios deseados en la actitud hacia la búsqueda de ayuda (Shahwan, 2020). A pesar de la importancia de este tema, la literatura sobre intervenciones no es tan abundante como la que



=====

existe sobre diagnósticos, aunque la investigación revisada contiene recomendaciones importantes, que se resumirán a continuación, sobre posibles líneas de acción que las universidades pueden seguir para fortalecer la búsqueda de ayuda entre sus estudiantes.

2. Metodología

Este estudio sobre la *búsqueda de ayuda* entre estudiantes universitarios colombianos forma parte del proyecto de investigación “ TIC , psicología positiva y la promoción de la salud mental en el ámbito universitario”, que es uno de los cinco proyectos que integran el programa de investigación “ Construyendo el futuro en la región cafetera”, que comenzó su desarrollo en 2020. Este programa de investigación está, a su vez, vinculado al macroproyecto internacional “Construyendo el futuro”, en el que participan más de 100 universidades de 24 países de cinco continentes.

a. Participantes

Este estudio se realizó para comprender la relación o interdependencia entre variables que se midieron simultáneamente para su agrupación y comparación. La muestra estuvo compuesta por 2425 estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales, Colombia, matriculados en diversos programas de grado.

b. Herramientas

Descripción general del instrumento: encuesta. **Finalidad del instrumento:** Determinar la relación entre la necesidad de ayuda psicológica y la búsqueda activa de la misma en estudiantes universitarios. **Modo de aplicación:** Autoadministrado a través de Internet, con una lógica de salto compleja para minimizar el tiempo de administración. **Indicadores de validez y fiabilidad:** La encuesta incluyó escalas utilizadas y validadas previamente, y que actualmente se utilizan en los demás países participantes del macroproyecto internacional “Construyendo el Futuro”.

c. Procedimiento

Con el apoyo de los directores y profesores de los programas de pregrado, los estudiantes fueron llevados a los laboratorios de computación que dan servicio a todas las facultades. Tras la explicación del proyecto y la firma del consentimiento informado, los estudiantes procedieron a responder la encuesta en las computadoras. La encuesta electrónica incluía los siguientes elementos: ¿Qué tan probable es que acudas al centro de asesoramiento o apoyo médico de tu universidad para obtener ayuda? (H6), y ¿Qué tan probable es que consideres buscar ayuda en otro lugar, como tu médico, un profesional de la salud mental o un consejero espiritual? (H7)

d. Análisis de datos

El análisis de datos en Colombia se realizó con *el software SPSS* . Se llevó a cabo un análisis descriptivo mediante distribuciones de frecuencia y porcentajes; también se utilizó la prueba de chi-cuadrado (χ^2) con el paquete estadístico IBM SPSS *versión 27.0* , con un nivel de significancia igual o inferior a 0,05. Este análisis fue realizado por el equipo del Centro Universitario de Estudios de Salud (CES), de acuerdo con los parámetros del Macroproyecto Internacional “Construyendo el Futuro”, en cuyo marco se desarrolló este proyecto.

e. Consideraciones éticas

Se diseñó y aprobó un formulario de consentimiento informado por el comité de bioética de la Universidad de Manizales. Este formulario se completó con cada participante antes del proceso de evaluación para informarles sobre los aspectos generales de la investigación, atender sus inquietudes y garantizar su participación voluntaria e informada.



3. Resultados

La siguiente tabla describe el comportamiento, por género, de las respuestas proporcionadas por los estudiantes de la Universidad de Manizales a las siguientes preguntas:

Tabla 1
Buscando ayuda de estudiantes universitarios

Probabilidad de que busquen apoyo psicológico o médico en la Universidad o fuera de ella		Consulta con profesionales de la Universidad		Busca ayuda profesional fuera de la Universidad	
		Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Sin duda iría	Contar	384	541	373	620
	% dentro del sexo	39,0%	37,5%	37,9%	43,0%
Probablemente iría	Contar	226	403	237	414
	% dentro del sexo	23,0%	28,0%	24,1%	28,7%
Tal vez sí, tal vez no	Contar	186	261	180	233
	% dentro del sexo	18,9%	18,1%	18,3%	16,2%
Probablemente no iría.	Contar	108	166	113	110
	% dentro del sexo	11,0%	11,5%	11,5%	7,6%
Definitivamente no iría.	Contar	80	70	81	64
	% dentro del sexo	8,1%	4,9%	8,2%	4,4%
Total	Contar	984	1.441	984	1.441
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Se observa que, en el caso de la consulta universitaria, el 62 % de los hombres se agrupa entre quienes definitivamente o probablemente asistirían (39,0 % + 23,0 %), mientras que el 8,1 % definitivamente no asistiría. En el caso de las mujeres, los porcentajes son del 65,5 % (37,5 % + 28,0 %) entre quienes definitivamente o probablemente asistirían y el 4,9 % que definitivamente no asistiría.

Al preguntarles si buscarían ayuda en otro lugar, el 62% de los hombres respondió que definitivamente o probablemente lo haría, mientras que el 8,2% afirmó que definitivamente no lo haría. En el caso de las mujeres, los porcentajes fueron del 71,7% y el 4,4%, respectivamente.

En ambos casos, la prueba de chi-cuadrado muestra significancia al nivel $\alpha = 0,001$, concluyendo una asociación entre el sexo y la búsqueda de ayuda en la Universidad y entre el sexo y la búsqueda de ayuda en otros lugares; sin embargo, aunque los coeficientes de asociación son significativos, su contribución a la construcción de un modelo predictivo es muy baja, y se debería considerar la inclusión de otras variables para aumentar su capacidad predictiva.

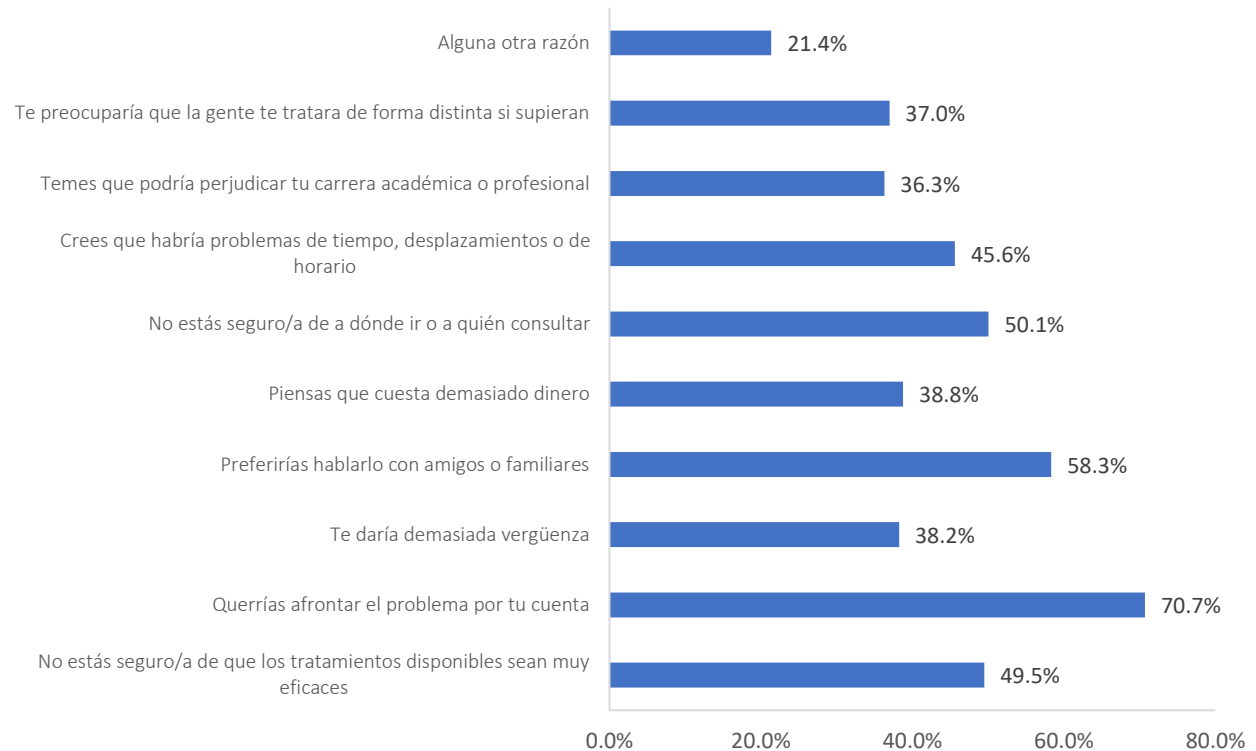
Las 10 razones que los estudiantes dieron para no buscar ayuda se muestran en la siguiente tabla, destacando las tres principales (todas por encima del 50%): preferirían resolver el



problema por su cuenta (70,7%), preferirían hablar con amigos o familiares (58,3%) y no sabrían a dónde acudir ni a quién preguntar (50,1%). Este análisis se realizó agrupando las tres primeras categorías (muy importante, importante y moderadamente importante), donde los estudiantes asignaron una ponderación a cada razón para no buscar ayuda.

Figura 1

Razones por las que los estudiantes podrían no buscar ayuda



4. Discusión

El elemento central de la discusión en este estudio es la alta congruencia de los resultados con los hallados en investigaciones sobre la búsqueda de ayuda (búsqueda de ayuda) realizadas en los últimos años en los cinco continentes. La consistencia en los hallazgos de la investigación no solo se relaciona con el precario estado de salud mental entre los estudiantes universitarios, sino también con los factores que contribuyen a comprender por qué muchos de ellos no acceden a los servicios formales de salud física y psicológica que ofrecen sus universidades. En un aula promedio de 40 estudiantes, aproximadamente cinco afirman que no buscarían ayuda, incluso si la necesitaran. Existe una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres, aunque no lo suficientemente alta como para construir un modelo predictivo. Esto resalta la necesidad de revisar las estrategias existentes para promover y comunicar los servicios de bienestar universitario y desarrollar campañas que fomenten su uso entre estudiantes de ambos sexos. El Gráfico 1 proporciona referencias sobre las razones que dan los estudiantes de ambos sexos para no buscar ayuda y puede servir como base para la elaboración de acciones estratégicas dirigidas a mejorar el uso de los servicios de bienestar por parte de los



estudiantes y motivarlos a considerar también la opción de buscar ayuda externa si fuera necesario.

Estudios recientes refuerzan esta paradoja: en contextos de alta exposición a riesgos psicosociales derivados del cambio climático, los estudiantes muestran mayor vulnerabilidad pero menor disposición a buscar ayuda formal (Abu & Achore, 2025); los grupos con baja movilidad social se enfrentan a una doble desventaja debido a la combinación del acceso limitado a espacios verdes y la alta exposición a la contaminación lumínica nocturna, lo que exacerba el estrés y reduce la búsqueda de apoyo (Liu et al., 2025); además, la persistente brecha de género en salud mental se mantiene incluso en entornos educativos avanzados, donde las mujeres reportan más síntomas pero un uso igual o menor de los servicios que los hombres (Abu & Achore, 2025). Investigaciones previas confirman que la autosuficiencia percibida y la preferencia por las redes informales son barreras transversales: los estudiantes en Hong Kong priorizan el apoyo de pares y familiares sobre los servicios institucionales (Busiol, 2016), mientras que en Australia, la reticencia a buscar ayuda profesional se asocia con el estigma y la falta de confianza en los sistemas formales (Li, 2018). En África, menos de un tercio de los estudiantes con problemas de salud mental comunes buscan ayuda formal, predominando las fuentes informales en más del 80 % de los casos (Gebreegziabher, 2019). En Europa, los bajos niveles de bienestar mental coexisten con un uso limitado de los servicios de apoyo universitario en línea (Goodwin, 2016), y en Asia, la falta de conocimiento sobre los servicios y el temor al estigma siguen siendo factores determinantes clave (Tan, 2021; Raman, 2019).

Respecto al primer argumento presentado por los estudiantes, que se centra en su deseo de abordar el problema por sí mismos, se pueden diseñar estrategias para fomentar una cultura de cuidado mutuo y el reconocimiento del valor de los demás en las prácticas de autocuidado. En cuanto al segundo argumento, que se centra en la preferencia por buscar ayuda de amigos y familiares, se pueden diseñar mensajes para promover una imagen cercana y amigable de los profesionales de la salud. Respecto al tercer argumento, que se refiere a no saber a dónde acudir ni a quién consultar, se puede fortalecer el conocimiento de los estudiantes sobre la ubicación de los servicios de bienestar y su utilidad en relación con sus necesidades de atención.

5. Conclusiones

En respuesta al primer argumento de los estudiantes —su deseo de abordar el problema por sí mismos— se deben implementar programas que promuevan el apoyo entre pares y destaquen el valor de la interdependencia en el autocuidado, especialmente en contextos de vulnerabilidad psicosocial exacerbados por factores ambientales y de género. Dada la preferencia por buscar ayuda en amigos y familiares, las instituciones deben humanizar la imagen de los profesionales de la salud mental mediante campañas que los presenten como figuras accesibles, confiables y cercanas, reduciendo el estigma y la distancia percibida. Finalmente, para contrarrestar la falta de conocimiento sobre dónde y a quién acudir, es esencial intensificar la difusión clara, continua y contextualizada de información sobre los servicios de bienestar universitario, adaptando los mensajes a las condiciones específicas de género, culturales y socioambientales de los estudiantes. Estas acciones estratégicas, basadas en la evidencia de la Figura 1 y en consonancia con estudios internacionales, mejorarán el uso efectivo de los servicios de bienestar y fomentarán una cultura de búsqueda de ayuda oportuna entre los estudiantes universitarios.





Referencias

- Abu, TZ y Achor, M. (2025). El género en la encrucijada de la salud mental y el cambio climático: una revisión exploratoria . *Social Science & Medicine* , 118708. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118708>
- Ahorsu, DS (2021). Efecto de una intervención entre pares que combina la promoción de la salud mental con talleres basados en estrategias de afrontamiento sobre la concientización en salud mental, la búsqueda de ayuda y el bienestar entre estudiantes universitarios de Hong Kong . *International Journal of Mental Health Systems* . <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00432-0>
- Al Hadid, LA-R. (2021). Medición de la prevalencia de síntomas psicológicos y los factores predictivos asociados a la búsqueda de asesoramiento y ayuda psicológica entre estudiantes universitarios . *Journal of American College Health* . <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891918>
- Aldalaykeh, MA-H. (2019). Factores predictivos de la búsqueda de ayuda en servicios de salud mental entre estudiantes universitarios . *Cogent Psychology* . <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1660520>
- Andoh-Arthur, JO (2015). Determinantes de la intención de búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios de Ghana. *Revista Internacional para el Avance de la Orientación Psicológica* , 37(3), 330–345. <https://doi.org/10.1007/s10447-015-9247-2>
- Busiol, D. (2016). Comportamiento de búsqueda de ayuda y actitudes hacia la consejería: un estudio cualitativo entre estudiantes universitarios chinos de Hong Kong. *British Journal of Guidance and Counselling* , 44(4), 374–385. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1057475>
- Chan, JF (2016). Opiniones de estudiantes universitarios sobre los beneficios y desventajas percibidos al buscar ayuda para problemas de salud mental en internet: Un estudio cualitativo . *JMIR Human Factors* , 3(1), e2. <https://doi.org/10.2196/humanfactors.4765>
- Gebreegziabher, YG (2019). Comportamiento de búsqueda de ayuda de estudiantes de la Universidad de Jimma con trastornos mentales comunes: un estudio transversal . *PLoS ONE* , 14(2), e0212657. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212657>
- Goodwin, JB (2016). Conductas de búsqueda de ayuda y bienestar mental de estudiantes universitarios de primer año. *Psychiatry Research* , 246, 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.09.015>
- Gorczyński, PS-S. (2020). Evaluación de la alfabetización en salud mental y las conductas de búsqueda de ayuda en estudiantes universitarios del Reino Unido: un estudio a nivel nacional . *Journal of Public Mental Health* , 19(4), 311–319. <https://doi.org/10.1108/JPMH-10-2019-0086>





- Han, JB (2018). Búsqueda de ayuda profesional para la ideación suicida: una comparación entre estudiantes universitarios chinos y australianos . *Psychiatry Research* , 270, 807–814. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.080>
- Li, WD (2018). Comprender la búsqueda de ayuda en salud mental por parte de estudiantes universitarios australianos: una investigación empírica y teórica. *Australian Journal of Psychology* , 70(1), 30–40. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12157>
- Liu, Y., Kwan, M.-P. y Liu, Z. (2025). Estudio piloto del grupo social con baja movilidad y doble desventaja por la exposición simultánea a espacios verdes y luz artificial nocturna exterior (LAN) . *Social Science & Medicine* , 348, 118704. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118704>
- Mbaeyi, SA (2020). Vacunación contra el meningococo: recomendaciones del Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización de los Estados Unidos , 2020. *MMWR*, 69(9), 1–41. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/rr/rr6909a1.htm?s_cid=rr6909a1_w
- Mundia, LS (2018). El impacto del afrontamiento y la búsqueda de ayuda en el rendimiento académico de estudiantes universitarios . *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa* , 16(44), 127–150. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v16i44.1940>
- Nash, SS (2017). Necesidad percibida de servicios de salud mental por parte de estudiantes universitarios: Un estudio de variables relacionadas con la falta de búsqueda de ayuda . *Psychological Services* , 14(4), 502–510. <https://doi.org/10.1037/ser0000172>
- Raman, BK (2019). Estudio de la salud mental y la actitud hacia la búsqueda de ayuda psicológica entre estudiantes universitarios de administración y ciencias. *Indian Journal of Public Health Research and Development* , 10(4), 612–617. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00120.7>
- Sanagavarapu, PA (2019). Desarrollo y validación de una escala para medir los desafíos de transición, el bienestar, la búsqueda de ayuda y la adaptación de los estudiantes de primer año en una universidad australiana. *Higher Education* , 77(4), 695–715. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0298-2>
- Shahwan, SL (2020). El impacto potencial de una intervención contra el estigma en las actitudes de búsqueda de ayuda para la salud mental entre estudiantes universitarios . *BMC Psychiatry* , 20(1), 561. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02960-y>
- Tan, GS (2021). Reconocimiento de la depresión y preferencia por la búsqueda de ayuda entre estudiantes universitarios en Singapur: una evaluación del impacto del avance de la investigación para eliminar el estigma de las enfermedades mentales y una intervención educativa y de contacto. *Frontiers in Psychiatry* , 12, 582730. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.582730>
- Zochil, ML, & Thorsteinsson, EB (2018). Explorando la mala calidad del sueño, la salud mental y la intención de buscar ayuda en estudiantes universitarios. *Australian Journal of Psychology*, 70(1), 41–48. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12160>





=====
Contribuciones de los coautores: Todos los coautores han contribuido a este artículo de mutuo acuerdo y son responsables de toda la información contenida en el mismo.

Carlos Andrés Urrego Zuluaga (50%): Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Validación, Visualización, Recursos. Randall

Jaime Alberto Carmona Parra (50%): Metodología, Software, Supervisión, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición.

Financiación de la investigación: Con recursos propios.

Declaramos no tener ningún conflicto de intereses: Los autores declaran que no tenemos ningún conflicto de intereses que pueda haber influido en los resultados obtenidos o en las interpretaciones propuestas.

Declaración de consentimiento informado: El estudio se realizó de acuerdo con el Código de Ética y las Buenas Prácticas de Publicación.

Usabilidad: Este texto se comparte bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Puede compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, así como adaptarlo, remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él para cualquier fin, incluso comercial, siempre que cumpla con la condición de atribución: debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le apoya o aprueba su uso.

