

Salud mental pospandemia en estudiantes universitarios de Psicología en Lima Metropolitana: caracterización de ansiedad, duelo, apego y riesgo suicida

Post-Pandemic Mental Health in Psychology Students from Metropolitan Lima: A Characterization of Anxiety, Grief, Attachment, and Suicide Risk

Autor Corresponsal

 **Orlando Cerna Dorregaray**
ocerna@umch.edu.pe
Universidad Marcelino Champagnat, Perú.

 **Rosa Millones Rivalles**
rosa.millones@umch.edu.pe
Universidad Marcelino Champagnat, Perú.

 **Felipe Aguirre Chávez**
faguirre@umch.edu.pe
Universidad Marcelino Champagnat, Perú.

Como citar

Cerna Dorregaray, O., Millones Rivalles, R., & Aguirre Chávez, F. (2026). Salud mental pospandemia en estudiantes universitarios de Psicología en Lima Metropolitana: caracterización de ansiedad, duelo, apego y riesgo suicida.

Revista Conciencia EPG, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.32654/revistaconcienciaepg11.1-1>

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir los indicadores de salud mental en estudiantes universitarios de Psicología en Lima Metropolitana durante el periodo pospandemia. Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y alcance descriptivo. La muestra estuvo conformada por 106 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizaron instrumentos estandarizados para evaluar ansiedad, depresión, apego, duelo, conductas autolesivas y riesgo suicida. Los resultados muestran que el 43% de los estudiantes presenta niveles clínicamente relevantes de ansiedad, el 69% evidencia niveles elevados de duelo y el 36% presenta niveles moderados o altos de riesgo suicida. Asimismo, se observa predominio de niveles medios en el apego ansioso (85%) y niveles medio-altos en el apego

evitativo (62%). Se concluye que los estudiantes evaluados presentan diversos indicadores de salud mental en el contexto pospandemia, permitiendo caracterizar el estado de bienestar psicológico en la muestra estudiada.

Palabras clave: *salud mental; estudiantes universitarios; ansiedad; duelo; apego; riesgo suicida*

Abstract

The present study aimed to describe mental health indicators among psychology university students in Metropolitan Lima during the post-pandemic period. A quantitative approach was employed, with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive design. The sample consisted of 106 students selected through non-probabilistic convenience sampling. Standardized instruments were used to assess anxiety, depression, attachment, grief, self-harm behaviors, and suicide risk. The results show that 43% of the students present clinically relevant levels of anxiety, 69% exhibit elevated levels of grief, and 36% present moderate to high levels of suicide risk. Additionally, a predominance of medium levels in anxious attachment (85%) and medium-high levels in avoidant attachment (62%) was observed. It is concluded that the evaluated students present various mental health indicators in the post-pandemic context, allowing for the characterization of psychological well-being in the studied sample.

Keywords: *mental health; university students; anxiety; grief; attachment; suicide risk.*

Introducción

La salud mental constituye un componente esencial del bienestar humano, al integrar dimensiones emocionales, psicológicas y sociales vinculadas al desarrollo personal y a la interacción con el entorno. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2023).

En el contexto universitario, la salud mental adquiere especial relevancia debido a las exigencias académicas, sociales y personales propios de la formación profesional. Diversos estudios han reportado que los estudiantes universitarios presentan niveles variables de ansiedad, estrés y malestar emocional, asociados a las demandas del entorno educativo (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, 2020; Vivanco-Vidal et al., 2020).

En los últimos años, la pandemia por COVID-19 ha generado cambios significativos en las condiciones de vida de la población, con especial atención en estudiantes universitarios. Investigaciones desarrolladas en este periodo han documentado la presencia de ansiedad, estrés y

síntomas depresivos, así como su persistencia en el contexto posterior (Prada et al., 2021; Sigüenza & Vilchez, 2021). Asimismo, se ha señalado que estos efectos no se limitan al periodo de confinamiento, sino que pueden mantenerse en el tiempo, configurando un escenario pospandémico caracterizado por la presencia de diversos indicadores de malestar psicológico (Organización Mundial de la Salud, 2023).

En el Perú, esta situación se desarrolla en un contexto caracterizado por limitaciones en el acceso a servicios de salud mental y desigualdades en el sistema educativo. Reportes del Ministerio de Salud del Perú indican que una proporción significativa de la población no accede a atención especializada, lo que configura el escenario del bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Ministerio de Salud del Perú, 2021).

Asimismo, la literatura especializada describe que la salud mental puede ser abordada a partir de diversos indicadores, entre ellos la ansiedad, el duelo, el apego y el riesgo suicida, los cuales permiten caracterizar distintas dimensiones del funcionamiento emocional (Bowlby, 2009; Faschingbauer et al., 1977; Zung, 1971).

En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo describir los indicadores de salud mental en estudiantes universitarios de Psicología en Lima Metropolitana durante el periodo *pospandemia*.

Metodología

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo.

La muestra estuvo conformada por 106 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En cuanto a las características sociodemográficas, la edad media fue de 23.15 años, y la distribución por sexo evidenció un predominio femenino (80.2%) frente al masculino (19.8%).

Para la recolección de datos se emplearon instrumentos estandarizados ampliamente utilizados en investigación psicológica: la Escala de Ansiedad de Zung, la Escala de Depresión de Zung, la Escala de Apego en Adultos, el Inventario de Duelo de Texas (*Texas Inventory of Grief*), la Escala de Riesgo Suicida de *Plutchik* y el Inventario de Conductas Autolesivas.

Estos instrumentos cuentan con evidencia previa de validez y confiabilidad en población universitaria. La Escala de Ansiedad y la Escala de Depresión de Zung han reportado adecuados niveles de consistencia interna ($\alpha > .80$) (Zung, 1971). El Inventario de Duelo de Texas presenta adecuados indicadores de validez de constructo y alta consistencia interna ($\alpha > .85$) (Faschingbauer et al., 1977). Por su parte, la Escala de Apego en Adultos ha mostrado niveles aceptables de

confiabilidad, con coeficientes alfa entre .70 y .85 según sus dimensiones (Bowlby, 2009). Asimismo, la Escala de Riesgo Suicida de Plutchik evidencia adecuados niveles de validez concurrente y consistencia interna ($\alpha \approx .80$), mientras que el Inventario de Conductas Autolesivas presenta validez de contenido mediante juicio de expertos y adecuados niveles de confiabilidad en población adolescente y universitaria (Capa-Luque et al., 2020).

En el presente estudio, la confiabilidad de los instrumentos fue evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose valores superiores a .70 en todas las escalas, lo que indica una adecuada consistencia interna para su aplicación en la muestra analizada.

La recolección de datos se realizó en modalidad virtual y presencial. Los participantes fueron informados sobre los objetivos del estudio y otorgaron su consentimiento informado, garantizándose la confidencialidad y el uso ético de la información.

El análisis de datos se desarrolló mediante estadística descriptiva, incluyendo el cálculo de frecuencias y porcentajes para variables categóricas, así como medidas de tendencia central (media) y dispersión (desviación estándar), además de valores mínimos y máximos para variables cuantitativas.

Resultados

Los resultados permiten describir los indicadores de salud mental en la muestra evaluada.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de ansiedad

Variable	Media	DE	Mínimo	Máximo
Ansiedad (Zung)	38.22	7.23	26	62

Los resultados muestran que el puntaje promedio de ansiedad fue de 38.22 (DE = 7.23), con valores que oscilaron entre 26 y 62 puntos, lo que evidencia una variabilidad moderada en los niveles de ansiedad dentro de la muestra evaluada.

Tabla 2

Distribución de niveles de ansiedad

Nivel	n	%
Normal/Bajo	56	53%
Moderado	35	33%
Alto	11	10%
Muy alto	4	4%
Total	106	100%

La distribución de los niveles de ansiedad muestra que el 53% de los estudiantes se ubica en el nivel normal o bajo, seguido del 33% en nivel moderado. Asimismo, el 10% presenta niveles altos y el 4% niveles muy altos de ansiedad.

Tabla 3

Apego ansioso

Nivel	n	%
Alto	0	0%
Medio alto	1	1%
Medio	90	85%
Medio bajo	11	10%
Bajo	4	4%
Total	106	100%

La distribución del apego ansioso muestra un claro predominio del **nivel medio (85%)** en la muestra evaluada. En menor proporción, se observa un **10%** en nivel medio bajo y un **4%** en nivel bajo. Los niveles más elevados son poco frecuentes, registrándose solo un **1%** en nivel medio alto y ausencia de casos en nivel alto.

Tabla 4

Apego evitativo

Nivel	n	%
Alto	1	1%
Medio alto	66	62%
Medio	31	29%
Medio bajo	3	3%
Bajo	5	5%
Total	106	100%

La distribución del apego evitativo evidencia un predominio del nivel medio alto (62%), seguido del nivel medio (29%). En menor proporción, se registran niveles bajos (5%) y medio bajo (3%), mientras que el nivel alto presenta una frecuencia mínima (1%).

Tabla 5

Indicadores de salud mental

Indicador	n	%
Ansiedad clínica	46	43%
Duelo elevado	73	69%
Riesgo suicida	38	36%
Total	106	100%

Los indicadores de salud mental muestran que el **69%** de los estudiantes presenta niveles elevados de duelo, constituyendo el porcentaje más alto entre las variables analizadas. Asimismo, el **43%** evidencia niveles clínicamente relevantes de ansiedad, mientras que el **36%** presenta niveles moderados o altos de riesgo suicida.

Discusión

Los resultados del presente estudio evidencian la persistencia de indicadores relevantes de malestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología en el contexto pospandemia, particularmente en lo referido a ansiedad, duelo y riesgo suicida. Estos hallazgos se inscriben en la línea de investigaciones que sostienen que los efectos psicológicos derivados de la pandemia por COVID-19 no solo se manifestaron durante el periodo de confinamiento, sino que se han extendido en el tiempo, configurando escenarios de vulnerabilidad emocional sostenida en poblaciones jóvenes (Organización Mundial de la Salud, 2023; Vivanco-Vidal et al., 2020).

En relación con la ansiedad, los resultados muestran que un porcentaje significativo de estudiantes presenta niveles moderados a altos, lo cual es consistente con estudios previos desarrollados en contextos latinoamericanos que reportan incrementos en sintomatología ansiosa asociados a la incertidumbre académica, el aislamiento social y las exigencias adaptativas del entorno universitario (Sigüenza & Vilchez, 2021; Estrada et al., 2021). Desde una perspectiva teórica, este comportamiento puede interpretarse a la luz de modelos de estrés adaptativo, en los cuales la exposición prolongada a factores estresores incrementa la probabilidad de respuestas emocionales desreguladas.

Respecto al duelo, se identifica como el indicador de mayor prevalencia en la muestra, lo que sugiere la presencia de procesos de pérdida no necesariamente vinculados únicamente a fallecimientos, sino también a cambios significativos en las condiciones de vida, rutinas académicas y vínculos sociales. Este resultado es coherente con el enfoque ampliado del duelo propuesto por Faschingbauer et al. (1977), que reconoce manifestaciones emocionales asociadas a pérdidas simbólicas. En este sentido, el elevado porcentaje encontrado podría explicarse por la acumulación de experiencias de ruptura durante la pandemia.

En cuanto al riesgo suicida, los resultados muestran que más de un tercio de los estudiantes presenta niveles moderados o altos, lo que constituye un hallazgo de especial relevancia desde una perspectiva de salud pública. Este resultado coincide con reportes internacionales que advierten sobre el incremento de ideación suicida en población universitaria tras la pandemia, asociado a factores como aislamiento, incertidumbre y debilitamiento de redes de apoyo (Organización Mundial de la Salud, 2023). No obstante, es importante señalar que, dado el diseño descriptivo del estudio, no es posible establecer relaciones causales entre variables, por lo que estos hallazgos deben

interpretarse con cautela.

En relación con el apego, se observa un predominio de niveles medios en el apego ansioso y niveles medio-altos en el apego evitativo, lo cual podría estar indicando patrones relacionales caracterizados por ambivalencia emocional y estrategias de distanciamiento afectivo. Desde la teoría del apego (Bowlby, 2009), estos estilos pueden asociarse a experiencias tempranas de vinculación y a mecanismos de regulación emocional que influyen en la forma en que los individuos afrontan situaciones de estrés.

En conjunto, los hallazgos del estudio permiten caracterizar un perfil de salud mental en estudiantes universitarios que combina la presencia de síntomas internalizantes (ansiedad, duelo) con indicadores de riesgo (conductas autolesivas y riesgo suicida). Este perfil sugiere la necesidad de fortalecer estrategias institucionales de acompañamiento psicológico, así como programas de prevención e intervención temprana en contextos universitarios.

Finalmente, es importante reconocer que los resultados se limitan al alcance descriptivo del estudio y a las características de la muestra, por lo que futuras investigaciones deberían incorporar diseños analíticos y longitudinales que permitan examinar relaciones entre variables y la evolución de estos indicadores en el tiempo.

Conclusiones

Los resultados del estudio muestran que una proporción de estudiantes presenta niveles elevados de ansiedad, así como niveles elevados de duelo y distintos niveles de riesgo suicida.

Asimismo, se observa un predominio de niveles medios en el apego ansioso y niveles medio-altos en el apego evitativo en la muestra evaluada.

En conjunto, los hallazgos describen la presencia de diversos indicadores de salud mental en estudiantes universitarios en el contexto *pospandemia*.

Debido al tipo de muestreo utilizado, los resultados corresponden únicamente a la muestra analizada y no son generalizables a toda la población universitaria.

Referencias

Atkins, L. (2019). Measuring and monitoring children and young people's mental wellbeing. Anna Freud National Centre for Children and Families.

Bowlby, J. (2009). Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Paidós.

Capa-Luque, W., Bendejú, A., & Fuentes, N. (2020). Construcción y validación de un inventario de detección de cutting para adolescentes peruanos. Acta Psicológica Peruana, 4(1), 26–40. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/165>

Estrada, E. G., Roque, M. M., Gallegos, N. A., Mamani, H. J., & Zuloaga, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88–93. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Faschingbauer, T. R., DeVaul, R. A., & Zisook, S. (1977). Development of the Texas Inventory of Grief. *American Journal of Psychiatry*, 134(6), 696–698. <https://doi.org/10.1176/ajp.134.6.696>

Fonagy, P. (2019). Supporting staff wellbeing in schools. Anna Freud National Centre for Children and Families.

Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. (2020). Estudio epidemiológico en salud mental en niños y adolescentes. <https://www.insm.gob.pe/>

Malone, J. (2019). Engaging with all parents and carers. Anna Freud National Centre for Children and Families.

Martínez, M. Á. (Coord.). (2020). Grandes desafíos en salud mental: Oportunidades y retos. Editorial Universidad de Burgos.

Ministerio de Educación del Perú. (2019). Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. <https://www.gob.pe/>

Ministerio de Salud del Perú. (2021). Plan de salud mental 2020–2021. <https://www.gob.pe/>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos. <https://iris.paho.org/>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2020). Education at a Glance 2020. <https://www.oecd.org/>

Prada, R., Gamboa, A. A., & Hernández, C. A. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del COVID-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1–20.

Sánchez, H., & Mejía, K. (2020). Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por la COVID-19. Universidad Ricardo Palma.

Sigüenza, W. G., & Vílchez, J. L. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1), 271–284.

Vallejo, L., Arévalo, M., & Uribe, J. (2020). Niveles de estrés e irritabilidad en estudiantes

universitarios durante el confinamiento por COVID-19. <https://dialnet.unirioja.es/>
Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., & Noe-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197–216.

Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12(1), 63–70.

Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371–379.
[https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)

Contribución de autoría

Orlando Cerna Dorregaray (OCD): participó en la concepción y diseño del estudio, la recopilación y análisis de la información, la interpretación de los resultados y la redacción del manuscrito.

Rosa Millones Rivalles (RMR): participó en la concepción y diseño del estudio, la recopilación y análisis de la información, la interpretación de los resultados y la redacción del manuscrito.

Felipe Aguirre Chávez (FAC): participó en la concepción y diseño del estudio, la recopilación y análisis de la información, la interpretación de los resultados y la redacción del manuscrito.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses relacionado con la elaboración, evaluación y publicación del presente artículo.

Responsabilidad ética

La investigación se desarrolló en cumplimiento de los principios éticos de la investigación científica y de la integridad académica. Dado que el estudio no involucró la participación directa de seres humanos ni la recopilación de datos sensibles, no fue necesaria la obtención del consentimiento informado.

Declaración sobre el uso de LLM (*Large Language Models*)

Los autores declaran que en la elaboración del presente manuscrito no se utilizaron textos generados por modelos de lenguaje de gran escala (LLM), incluidos ChatGPT u otras herramientas similares.

Financiamiento

La investigación fue financiada íntegramente por los autores y no recibió financiamiento externo.

Correspondencia

Orlando Cerna Dorregaray: ocerna@umch.edu.pe

Semblanza de los autores

Orlando Cerna Dorregaray (OCD) es psicólogo y docente universitario, con experiencia en investigación y en el abordaje de problemáticas relacionadas con la salud mental, el bienestar psicológico y la formación integral de los estudiantes. Su labor académica se orienta al estudio de fenómenos psicosociales y al desarrollo de investigaciones en el campo de las ciencias de la salud y la educación.

Rosa Millones Rivalles (RMR) es estadística e investigadora, con experiencia en análisis de datos y asesoría metodológica en proyectos de investigación. Su trabajo se centra en la aplicación de métodos estadísticos para la generación de evidencia científica y el fortalecimiento de estudios en las áreas de educación, ciencias sociales y salud.

Felipe Aguirre Chávez (FAC) docente ordinario de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y profesor de la Universidad Marcelino Champagnat. Ha publicado diversos libros y artículos científicos sobre educación, investigación educativa, evaluación y gestión académica. Sus líneas de investigación comprenden la formación docente, la evaluación educativa, la integridad científica y la calidad de la educación superior.