



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Sentido de la vida como factor protector a la ansiedad y
depresión en universitarios**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de

Licenciada en Psicología Clínica

Autora:

Amelia Valentina Espinoza Cárdenas

Directora:

Mgtr. María Cecilia Salazar Icaza

Cuenca - Ecuador

2026

Dedicatoria

A mi hermana, Martina,
por ser lo más bonito que me dio la vida.

A mis padres, Gina y Jorge,
por su amor infinito, por cada esfuerzo y por nunca soltar mi
mano, todo lo que soy y todo lo que he logrado es gracias a
ustedes.

Agradecimiento

Agradezco a mis maestros,
quienes fueron una guía durante este proceso de formación.

Agradezco de manera especial a la Mgtr. María Cecilia
Salazar, quien me acompañó durante el desarrollo de esta
investigación, así como al Mgtr Fabricio Peralta, docente del
taller de graduación.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el sentido de vida como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios, mediante una revisión sistemática de literatura con alcance descriptivo y correlacional. La búsqueda se realizó en PubMed y Ebsco PsycInfo, considerando estudios publicados entre 2020 y 2025 en español e inglés, de los cuales se seleccionaron finalmente 9 artículos. Los resultados evidenciaron que mayores niveles de sentido de vida se relacionan con menores niveles de ansiedad y depresión, por lo que este constructo puede entenderse como un recurso psicológico relevante para la salud mental estudiantil. Además, se identificó que variables como la resiliencia, el apoyo emocional y la autoaceptación fortalecen este efecto protector, mientras que la soledad, el estrés y la mala calidad del sueño se asocian con mayor malestar psicológico. En conclusión, el sentido de vida cumple un papel importante en el bienestar emocional de los universitarios; sin embargo, las limitaciones metodológicas de los estudios revisados muestran la necesidad de seguir investigando esta relación y de promover estrategias preventivas en el contexto universitario.

Palabras clave: sentido de vida, factor protector, ansiedad, depresión, universitarios

Abstract

The present study aimed to determine meaning in life as a protective factor against anxiety and depression in university students through a systematic literature review with a descriptive and correlational scope. The search was conducted in PubMed and Ebsco PsycInfo, considering studies published between 2020 and 2025 in Spanish and English, from which 9 articles were finally selected. The results showed that higher levels of meaning in life were associated with lower levels of anxiety and depression, suggesting that this construct can be understood as a relevant psychological resource for student mental health. In addition, variables such as resilience, emotional support, and self-acceptance were identified as factors that strengthen this protective effect, while loneliness, stress, and poor sleep quality were associated with greater psychological distress. In conclusion, meaning in life plays an important role in the emotional well-being of university students; however, the methodological limitations of the reviewed studies highlight the need for further research on this relationship and for the promotion of preventive strategies in the university context.

Keywords: meaning life, protective factor, anxiety, depression, college students

Contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento	3
Resumen	4
Abstract.....	5
Introducción.....	9
Capítulo 1	10
Sentido de la vida como factor protector a la ansiedad y depresión en universitarios ...	10
Sentido de la vida.....	10
¿Qué es el sentido de vida?	10
¿De dónde viene la idea del sentido de vida?.....	11
Elementos que forman el sentido de vida.....	12
Sentido de vida en universitarios	13
Influencia de que una persona tenga sentido de vida	13
El sentido de vida y su impacto a la salud mental.....	14
El sentido de vida como factor protector frente a la depresión	15
Ansiedad	16
¿Qué es la ansiedad?	16
Factores que aumentan la ansiedad	17
Consecuencias de la ansiedad en lo académico y personal	18
Depresión	19
¿Qué es la depresión?	19
Explicaciones psicológicas de la depresión	20
Depresión en estudiantes universitarios	21
Factores que aumentan el riesgo de depresión	22
¿Cómo afecta la depresión a la vida diaria y a los estudios?	23
Capítulo 2	25
Metodología.....	25
Tipo de investigación	25
Objetivos.....	25
Objetivo general	25
Objetivos específicos.....	25
Criterios de elegibilidad.....	25
Criterios de inclusión	25
Criterios de exclusión.....	26

Fuentes de información.....	26
Estrategia de búsqueda.....	26
Proceso de selección de estudios	26
Proceso de estrategia de extracción de datos	27
Evaluación de la calidad de datos	27
Proceso de verificación.....	28
Síntesis de resultados	28
Capítulo 3	29
Resultados.....	29
Síntesis de resultados	42
Discusión	44
Conclusiones.....	47
Limitaciones y recomendaciones.....	50
Referencias	52

Índice de figuras y Tablas

Tabla 1	31
Tabla 2.....	39
Figura 1	30

Introducción

La salud mental en estudiantes universitarios constituye un tema de creciente interés, ya que esta etapa implica múltiples exigencias académicas, personales y sociales que pueden favorecer la aparición de ansiedad y depresión. Por lo que es importante estudiar no solo los factores de riesgo, sino también los recursos psicológicos que pueden contribuir al bienestar. El sentido de vida destaca como un constructo relevante, debido a que se relaciona con la capacidad de darle significado, propósito y dirección a la propia existencia, lo que podría actuar como un factor protector frente al malestar emocional en población universitaria. La presente tesis se encuentra estructurada en tres capítulos: en el primero se desarrolla el marco teórico sobre el sentido de vida, la ansiedad y la depresión en universitarios, en el segundo se presenta la metodología empleada para la revisión sistemática, y en el tercero se exponen los resultados y su discusión. Finalmente, se presentan las conclusiones, limitaciones y recomendaciones del estudio.

La revisión realizada permitió concluir que el sentido de vida constituye un factor protector relevante frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios, ya que mayores niveles de propósito, significado y dirección personal se asocian con menor malestar psicológico. Asimismo, se identificó que la salud mental en esta población no depende únicamente de esta variable, sino también de otros factores como el apoyo emocional, la resiliencia, la calidad del sueño, la soledad y el estrés. Aunque la evidencia revisada respalda la importancia del sentido de vida como recurso protector, también se observó que los estudios disponibles aún son limitados y que predominan diseños transversales y medidas de autoinforme, por lo que resulta necesario continuar investigando esta relación y fortalecer estrategias de promoción de salud mental en el contexto universitario.

Capítulo 1

Sentido de la vida como factor protector a la ansiedad y depresión en universitarios

Sentido de la vida

¿Qué es el sentido de vida?

El sentido de vida se comprende como una vivencia subjetiva de que la existencia propia de una persona tiene un significado, coherencia y propósito. Esto implica que la persona no perciba únicamente que su vida es importante, sino que se logre integrar todas sus experiencias dentro de una estructura que sea comprensible, orientada y con dirección. Tomando en cuenta esta perspectiva, el sentido de vida no se reduce netamente a emociones pasajeras o a un estado general de satisfacción, sino se constituye en base a algo mucho más profundo, como la interpretación de su existencia y la organización que se genera con el mundo. Además, se destaca que este sentido refleja precisamente que cuando una persona percibe que su vida tiene sentido, cuenta con una base de manera interna que persona que se pueda comprender de mejor manera sus vivencias y sostenerse de manera más efectiva frente a las dificultades y orientar sus esfuerzos hacia todo aquello que se considera valioso (Routledge y FioRito, 2021).

Por otro lado, el sentido de vida no implica únicamente atribuirle un significado y propósito a la existencia, también busca que este funcione como un recurso psicológico protector frente a las demandas y tensiones que se generan en la vida. Se define el sentido de vida como el grado en el que las personas logran otorgar significado y propósito a sus vidas. Se destaca que este constructo se relaciona con un mayor bienestar mental, así como, un afrontamiento adecuado y una orientación mucho más sólida frente a los problemas presentados. En base a esta perspectiva, este sentido puede llegar a entenderse como una base que favorece la estabilidad a nivel emocional,

ayudando a sostener el compromiso con todo aquello que la persona puede considerar valioso, en especial, dentro de contextos que generan malestar (Corbella, Pierobon y Maffoni, 2025).

¿De dónde viene la idea del sentido de vida?

Es necesario tomar en cuenta de donde parte la idea del sentido de la vida y es así como surge principalmente desde la psicología existencial. Esta es una rama que estudia cómo las personas se enfrentan a preguntas profundas. Este sentido logra aparecer debido a los límites que tiene la vida, donde los errores se encuentran presentes, pero también se sabe que la muerte llegará algún día. Esta realidad provoca que las personas se lleguen a preguntar qué valor tiene su vida y que tipo de cosas y circunstancias generan que las personas se pregunten que valor tiene su vida y que tipo de cosas hacen que esta sea considerada importante. El sentido de vida no es un factor que se aparece por sí solo, sino algo que nace por la misma necesidad humana de poder otorgarle un significado a lo que se vive, especialmente cuando alguien se enfrenta a situaciones y experiencias que se tornan difíciles (Peltomäki, 2023).

Asimismo, esta idea ha ido evolucionando con el paso del tiempo. Varios psicólogos existenciales como Viktor Frankl, Rollo May e Irvin Yalom afirmaron que el sentido de vida no se genera debido a otros, sino que cada persona lo va construyendo en base a las decisiones que toma, sus relaciones interpersonales y sus valores. En la actualidad, la psicología positiva ha ido retomando este tema y lo ha podido estudiar de manera más científica, identificando varios elementos que son de gran ayuda para que la vida pueda tener sentido, como tener metas marcadas y claras, sentir que cada uno de nuestras experiencias logran encajar entre sí y mantener vínculos afectivos importantes. Incluso, las partes difíciles participan dentro de la construcción de este sentido, también menciona que no es necesario evitar el dolor, sino poder entenderlo como parte de un

proceso que nos permite crecer y seguir delante de manera eficaz, reflexionar y buscar todo aquello que le da dirección a la vida (Peltomäki, 2023).

Elementos que forman el sentido de vida

Asimismo, hay varios elementos que forman parte del sentido de vida, Schnell y Danbolt (2023) plantea al sentido de vida como un constructo multidimensional, mismo que está compuesto por varias facetas esenciales que logran describir como una persona puede experimentar un significado. En base a este modelo, la significatividad puede representar la percepción de que la vida tiene un valor propio y gran importancia.

Mientras que la orientación o dirección alude a tener metas, aspiraciones o un rumbo para guiar a las acciones También se encuentra la pertenencia, esta es entendida desde la experiencia de poder sentirse parte de algo o tener un lugar dentro del mundo. Además, este estudio identifica varias fuentes de generar un propósito, como la comunidad, el crecimiento a nivel personal, la seguridad, la espiritualidad y la contribución de manera sostenible, demostrando así que el sentido de vida puede construir desde la experiencia externa e interna, brindando varios motivos de significado y dirección.

Más allá del bienestar en general, el sentido de la vida podría influir de manera positiva dentro de los procesos académicos de los jóvenes universitarios, favorece de manera positiva al integrar estrategias adaptativas. El estudio de Feng et al. (2025) indica que los estudiantes que poseen un sentido de vida más claro tienden a mostrar un aprendizaje mucho más eficaz y autorregulado, es decir, una mayor capacidad para poder organizar, planificar y mantenerse persistentes dentro del ámbito de la salud mental. Es de gran ayuda al potenciar recursos internos útiles para poder afrontar todas las demandas académicas, promoviendo la motivación, resiliencia y el éxito dentro del desempeño académico.

Sentido de vida en universitarios

Es netamente esencial mencionar que los autores analizan el sentido de vida de una manera más específica en estudiantes universitarios, identificados como jóvenes adultos que se encuentran en una etapa de formación clave, misma que es caracterizada por la transición hacia la independencia, así como la construcción de identidad personal y laboral. Esta población se caracteriza por enfrentar altos niveles de demanda académica, desafíos emocionales y presión social, lo que transforma al sentido de vida en un componente sumamente fundamental para su bienestar (Veliz Burgos et al., 2023).

Este estudio logró demostrar que el sentido de vida se fortalece, principalmente por medio de la aceptación a uno mismo, misma que se define como la capacidad de valorarse y reconocerse sin generar juicios de manera excesiva. El apoyo social también juega un papel fundamental, en especial si el apoyo viene de familiares, amigos o pareja. Se demostró que la autoaceptación está asociada directamente con la presencia de sentido, mientras que el apoyo a nivel social contribuye a la búsqueda de significado. De esta manera, se demuestra que este sentido depende de conexiones sociales que respaldan a su desarrollo a nivel personal (Veliz Burgos et al., 2023).

Influencia de que una persona tenga sentido de vida

El estudio de Baquero-Tomás et al. (2023) evidencia que una de las principales condiciones que influyen en el hecho de que una persona presente un bajo sentido de vida son las dificultades en la regulación emocional. Cuando los individuos tienen problemas para identificar, comprender o manejar adecuadamente sus emociones, experimentan una desorganización mayor a nivel interno y menor claridad con respecto a sus metas y valores, lo que debilita la construcción adecuada de un propósito de vida. Los autores señalan que estas dificultades generan un impacto significativo dentro del bienestar psicológico, ya que la incapacidad para gestionar estados emocionales

adversos no únicamente incrementa la vulnerabilidad hacia la sintomatología depresiva, sino que además disminuye la percepción de sentido, dirección y coherencia de la vida. Por lo que, la regulación emocional actúa como un mecanismo netamente clave cuando esta llega a estar deteriorada, limita la capacidad del individuo para lograr encontrar significado dentro de sus experiencias y así mantener un sentido de orientación personal (Baquero-Tomás et al., 2023).

Además de todas las dificultades en la regulación emocional, se han identificado otros factores que pueden llegar a limitar el desarrollo del sentido de vida, Uno de ellos es la falta de apoyo social, por ejemplo, reduciendo la sensación de pertenencia y disminuye la percepción de que la vida tiene un propósito, lo que incrementa el riesgo de experimentar un vacío a nivel existencial. Asimismo, los niveles bajos de autoestima y limitada autoconfianza dificultan que la persona se perciba capaz de dirigir su vida hacia metas valiosas, debilitando así la construcción de significado personal. Actuar según expectativas externas, también afecta negativamente a esta experiencia de sentido, ya que obstaculiza la conexión con los valores internos de cada persona. A todo esto, se suman factores como el estrés académico, la presión social o las diversas situaciones socioeconómicas que generan este desgaste a nivel físico y emocional, impidiendo que el individuo reflexione, proyecte o sostenga un propósito vital de manera clara (Baquero-Tomas et al., 2023).

El sentido de vida y su impacto a la salud mental

Es importante destacar que el sentido de vida no influye únicamente en el bienestar a nivel emocional, sino también fortalece la capacidad de las personas para afrontar situaciones adversas. Saleme Negrete y Coronado Martinez (2024) señalan que cuando un individuo tiene claridad sobre sus metas, valores y propósitos, desarrolla una mayor tolerancia al malestar y una mejor disposición para enfrentar los desafíos que se

presentan de manera cotidiana, mismos que disminuyen el impacto psicológico de factores estresantes.

Este sentido de dirección permite poder reinterpretar las dificultades como parte fundamental de un proceso significativo, reduciendo la aparición de síntomas ansiosos y depresivos. Por lo que, una vida orientada por un propósito de vida favorece la estabilidad emocional.

De igual manera, el desarrollo del sentido de vida está altamente influenciado por el entorno sociocultural, en especial, por el núcleo central, que es la familia. Desde esta perspectiva, se argumenta el que estos contextos facilitan que los universitarios construyan un propósito sólido que actúe como factor protector frente a los trastornos emocionales. Por el contrario, ambientes que son caracterizados por la desorganización, la falta de apoyo o la ausencia de modelos positivos dificultan la formación del sentido de vida y aumentan la vulnerabilidad ante la ansiedad y la depresión. Así el artículo concluye que el fortalecimiento del sentido de vida no es un proceso que se lleva a cabo únicamente de manera individual, sino también una responsabilidad compartida entre la familia, la comunidad a nivel educativo y la sociedad (Saleme Negrete y Coronado Martínez).

El sentido de vida como factor protector frente a la depresión

El sentido de vida ha sido identificado como un recurso psicológico relevante para el bienestar y la salud mental en poblaciones jóvenes. Se ha logrado evidenciar que un mayor propósito vital, se asocia con niveles más altos de bienestar psicológico y una menor presencia de una sintomatología depresiva. Pues, contar con un sentido de vida claro favorece la regulación a nivel emocional y una evaluación mucho más positiva de la propia vida, mismo que actúa como un factor protector frente al desarrollo de síntomas. Tomando en cuenta esta perspectiva, este sentido de vida no contribuye

únicamente al bienestar subjetivo, sino que ayuda a reducir la vulnerabilidad emocional al lograr proporcionar coherencia, dirección y significado a las experiencias vitales (Barcaccia et al., 2023).

Ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta edición (DSM-5), la ansiedad se entiende como una respuesta emocional caracterizada por la anticipación a una amenaza de manera futura, acompañada de tensión muscular, activación fisiológica y conductas de vigilancia. A diferencia del miedo, que surge frente a un peligro inmediato, la ansiedad se orienta hacia la expectativa de eventos negativos, que generan preocupación persistente y dificultad para controlar los pensamientos anticipatorios. El DSM-5 señala que los trastornos de ansiedad comparten características comunes como preocupación excesiva, fatiga, inquietud, dificultades de concentración, alteraciones del sueño e irritabilidad, mismas que interfieren de manera significativa dentro del funcionamiento personal, social o académico del individuo (American Psychiatric Association, 2014).

La ansiedad es una reacción emocional orientada hacia la anticipación de un peligro, caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y cambios a nivel fisiológico que preparan al organismo para responder ante estas amenazas percibidas. Por lo que, la ansiedad es una respuesta natural y adaptativa que facilita la atención, vigilancia y la preparación de manera conductual ante estos eventos inciertos. Este estado puede incluir procesos cognitivos como la anticipación a resultados negativos, así como las respuestas físicas, como el aumento del ritmo cardíaco, sudoración de manera excesiva y activación del sistema nervioso. Cuando aparece en niveles

moderados puede cumplir como una función protectora, al permitir que la persona evalúe riesgos y se mantenga alerta (Munir y Takov, 2022).

No obstante, la ansiedad se vuelve problemática cuando su intensidad supera las demandas reales del entorno o cuando se mantiene en el tiempo sin un desencadenante claro. En estos casos específicamente, deja de ser adaptativa y se convierte en un trastorno clínico que afecta el bienestar emocional, cognitivo y físico del individuo. Munir y Takov, (2022) explican que la ansiedad a nivel patológico se caracteriza por la preocupación excesiva, dificultad para controlar los pensamientos anticipatorios, irritabilidad, tensión muscular, insomnio y deterioro en áreas importantes. Por lo tanto, comprender la ansiedad como un constructo multidimensional es fundamental para su evolución y tratamiento, al incluir factores biológicos, psicológicos y ambientales que interactúan entre ellos.

Factores que aumentan la ansiedad

Este estudio de Wang et al. (2023) señala dos mediadores clave que pueden llegar a agravar o a amortiguar la ansiedad. Cuando los estudiantes cuentan con baja autoeficacia, es decir, poca confianza dentro de sus propias capacidades para afrontar los retos universitarios, estos estresores tienen un efecto mucho más fuerte sobre la ansiedad. Es decir, un nivel bajo de autoconfianza en sus recursos de manera personal para manejar demandas académicas o sociales incrementa la vulnerabilidad a generar más ansiedad. Además, la forma en que los estudiantes perciben las demandas como intensas o amenazantes, influye de manera directa en la aparición de síntomas, lo que un elevado estrés convierte las exigencias normales de la institución universitaria en una carga psicológica significativa, favoreciendo la aparición de ansiedad.

En relación con los factores protectores frente a la ansiedad académica, se ha destacado el papel de la autocompasión en la salud mental de los estudiantes. Se analizó

la influencia de este factor sobre la ansiedad ante los exámenes, controlando variables como el género y los niveles de ansiedad general. Los resultados lograron demostrar que niveles más altos de autocompasión se asocian de manera significativa con menor ansiedad, algo que sugiere que esto actúa como un recurso protector frente al malestar generado por situaciones académicas demandantes. No obstante, el estudio también evidenció que las mujeres y personas con una ansiedad elevada en general, presentan mayor sentido de angustia ante los exámenes. Por lo que, se subraya la relevancia de fomentar autocompasión en los contextos educativos como una estrategia preventiva para poder reducir la ansiedad académica y promover el bienestar emocional en jóvenes (O'Driscoll y McAleese, 2022).

Consecuencias de la ansiedad en lo académico y personal

La revisión señala que la ansiedad y en general los trastornos de salud mental, en los universitarios pueden asociarse con un deterioro en el rendimiento académico. Entre los efectos reportados se encuentran: una mala concentración, menor motivación, dificultad para cumplir con obligaciones académicas y un desempeño mucho más bajo en comparación con los estudiantes que no presentan sintomatología ansiosa. Algunos de los estudios documentaron que los estudiantes con ansiedad tienen un rendimiento afectado, mismo que incrementa el riesgo de reprobado materias, atrasarse en la carrera o incluso llegar a abandonar los estudios. Además, la ansiedad se asocia con otros riesgos importantes dentro de la salud mental, como el abuso de sustancias, lo que evidencia que sus consecuencias no se limitan únicamente al ámbito académico, sino que pueden llegar a generar un impacto más amplio en la vida del estudiante (Arévalo García et al., 2019).

Por otro lado, se destaca que las consecuencias de la ansiedad en estudiantes, no restringen únicamente al rendimiento académico, sino

también afectan a su bienestar en general, su estabilidad emocional y su calidad de vida. Los trastornos emocionales pueden conducir a tener dificultades para mantener hábitos saludables, relaciones sanas, un buen descanso y generan un clima continuo de estrés, lo que incrementa la vulnerabilidad a comorbilidades psicológicas. De esta manera, la ansiedad en universitarios no se representa únicamente como un obstáculo académico, sino como un problema más complejo de salud, ya que puede comprometer su desarrollo personal, su salud mental a largo plazo y su continuidad educativa (Arévalo García et al., 2019).

Depresión

¿Qué es la depresión?

Según el DSM-5, la depresión se define como un trastorno del estado del ánimo que se caracteriza por la presencia de un estado persistente de tristeza, vacío emocional o pérdida de interés y falta de placer en la mayoría de actividades. Este estado se acompaña de síntomas cognitivos, emocionales y somáticos, entre los que se incluyen alteraciones del sueño y del apetito, fatiga, dificultades en la concentración, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva y pensamientos recurrentes de muerte o ideación suicida. El manual establece que estos síntomas deben representar un cambio significativo en cuanto al funcionamiento de manera previa en la persona y generar un malestar clínicamente significativo o deterioro en áreas importantes de la vida diaria (American Psychiatric Association, 2014).

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por un estado persistente de tristeza, irritabilidad, vacío emocional, acompañado de pérdida de interés o placer en actividades que solían resultar gratificantes. Durante un episodio depresivo, las personas pueden experimentar síntomas físicos como fatiga, cambios en el apetito o en el sueño, dificultades en la concentración, sentimientos de inutilidad o de culpa

excesiva, desesperanza e incluso pensamientos de muerte de manera recurrente (World Health Organization).

La depresión trasciende las fluctuaciones normales del estado del ánimo, cuando los síntomas persisten, al menos por dos semanas o más con una intensidad alta, puede afectar gravemente al funcionamiento diario en el ámbito académico, familiar, laboral y social. Esta condición no surge por una causa única, sino por una interacción de manera compleja de factores biológicos, como desequilibrios neuroquímicos o vulnerabilidades genéticas, factores psicológicos como traumas, estrés, baja autoestima y factores ambientales como eventos adversos, pérdidas y el contexto social (World Health Organization).

Explicaciones psicológicas de la depresión

La depresión es un trastorno multifactorial, por lo que requiere integrar los aportes de la biología, la psicología y el entorno social. Además, no existe una causa única de la depresión, sino por una combinación de factores que influyen en la vulnerabilidad de manera individual. Entre ellos, la predisposición genética, las alteraciones en neurotransmisión, la actividad neuroendocrina y los procesos inflamatorios, mismos que pueden aumentar la susceptibilidad ante situaciones de estrés o experiencias vitales. En base a esta perspectiva multidimensional, se permite explicar porque la depresión presenta manifestaciones clínicas tan diversas y porque algunas personas desarrollan este trastorno bajo condiciones en las que otros individuos no lo hacen (Remes et al., 2021).

Además de los componentes biológicos, se subraya que los factores psicológicos y sociales cumplen un rol determinante en la aparición y el mantenimiento de los síntomas depresivos. Los patrones cognitivos negativos, estilos de afrontamiento poco adaptativos, experiencias tempranas o dificultades en la regulación emocional pueden

ampliar el impacto de los estresores ambientales. De igual manera, las variables sociales como el aislamiento, la falta de apoyo, la desigualdad económica o contextos demandantes de la vida, contribuyen a incrementar este riesgo. Por lo que, la depresión surge como el resultado de la interacción dinámica entre vulnerabilidades de manera interna y presiones externas, lo que resalta la importancia de aplicar intervenciones que aborden simultáneamente los niveles implicados (Remes et al., 2021).

Depresión en estudiantes universitarios

El episodio depresivo mayor en estudiantes universitarios evidencia que esta población presenta niveles elevados de sintomatología depresiva debido a la combinación de cargas académicas intensas, presión social y transición hacia la vida adulta. El estudio destaca que el entorno universitario genera demandas continuas que pueden desbordar los recursos de afrontamiento, lo cual facilita la aparición de síntomas como anhedonia, irritabilidad, fatiga mental y dificultades cognitivas. Este contexto sitúa a los estudiantes como un grupo netamente vulnerable, donde los factores emocionales, académicos y personales se enlazan e incrementan la probabilidad de desarrollar un episodio depresivo mayor (Estrada Zamora et al., 2023).

Además, los resultados muestran que la presencia de depresión en universitarios no solo afecta el bienestar emocional, sino también el funcionamiento académico, la calidad del sueño, la concentración y las relaciones interpersonales. Muchos estudiantes no buscan ayuda debido al estigma y la falta de reconocimiento temprano de los síntomas, lo que agrava la duración y severidad de este episodio depresivo. En conjunto, estos hallazgos subrayan la necesidad de fortalecer los programas de salud mental dentro de las instituciones educativas, promoviendo la detección temprana, el acompañamiento psicológico y estrategias de prevención adaptadas a las características de la población estudiantil (Estrada Zamora et al., 2023).

Las características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios evidencian que la depresión emerge como uno de los problemas más persistentes dentro de esta población, vinculada a factores académicos, personales y contextuales. Los resultados muestran que los estudiantes con mayores niveles de carga académica, menor percepción de apoyo social y estrategias de afrontamiento poco adaptativas presentan una probabilidad significativamente mayor de manifestar síntomas depresivos. Asimismo, aspectos como la falta de hábitos saludables, el sueño insuficiente y la sensación de insuficiencia personal actúan como elementos que intensifican el riesgo. La depresión no se presenta de manera aislada, sino como parte de un patrón de malestar psicológico sostenido, mismo que afecta la motivación, la concentración y el rendimiento, dificultando la permanencia y el bienestar general del estudiante dentro del entorno universitario (Rabanal León et al., 2023).

Factores que aumentan el riesgo de depresión

Las alteraciones en el metabolismo, específicamente niveles elevados de glucosa y triglicéridos, así como niveles bajos de colesterol, se asociaron a un mayor riesgo de desarrollar. Estos hallazgos sugerirían que los desajustes metabólicos podrían preceder a la aparición de trastornos psiquiátricos, apoyando la hipótesis de que la salud metabólica y cardiovascular influencia la salud mental. Más allá de factores puramente psicológicos o sociales, el estado fisiológico del organismo incluyendo el metabolismo de lípidos y carbohidratos emerge como factor de riesgo biológico relevante para la depresión, lo que abre la oportunidad de generar estrategias preventivas que integren un monitoreo metabólico como parte del cuidado de la salud mental (Chourpiliadis et al., 2024).

Por otra parte, se encontró que variables como el insomnio, ideación suicida y síntomas ansiosos se relacionan directamente con la depresión, estableciendo una estructura interconectada en la que estos factores psicológicos actúan como factores de

riesgo. En ese modelo indica que su presencia incrementa la probabilidad de activación o mantenimiento de otros síntomas emocionales y problemas psicológicos. Este enfoque sugiere que, en muchos casos, la depresión no se origina por un único factor aislado, sino por la interacción dinámica de múltiples vulnerabilidades psicológicas trastornos del sueño, pensamiento suicida, ansiedad lo que subraya la importancia de identificar e intervenir tempranamente esos factores de riesgo para prevenir el desarrollo de cuadros depresivos (Baños-Chaparro, 2024).

¿Cómo afecta la depresión a la vida diaria y a los estudios?

La depresión tiene un impacto considerable y estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, los autores reportan que las variaciones en los niveles de depresión explican aproximadamente el 37.8 % de los cambios en el promedio de calificaciones acumuladas, lo que evidencia una relación negativa entre malestar emocional y desempeño académicos. Estos hallazgos subrayan que la depresión no es un factor aislado en la vida estudiantil, sino un obstáculo hacia el éxito académico, afectando la capacidad de concentración, motivación, constancia y posiblemente la gestión del tiempo para distintas actividades indispensables para la vida del individuo (Shaikh y Chandio, 2024).

Este estudio realizado con estudiantes de una universidad evidenció que la depresión junto con la ansiedad influye negativamente en la capacidad de los estudiantes para involucrarse plenamente en sus estudios y en sus interacciones sociales. Muchos estudiantes reportaron sentimientos de desesperanza respecto al futuro, lo que se lo relacionó con una baja motivación, abandono parcial de tareas académicas y disminución del rendimiento general. Aun cuando algunos reconocieron la utilidad de servicios de apoyo académico, los resultados muestran que la presencia de depresión

puede limitar significativamente la participación en el trabajo universitario, afectando el desempeño, la constancia y el bienestar psicológico (Jabeen et al., 2025).

La relación entre la sintomatología depresiva y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. Los autores evidencian que niveles elevados de depresión se asocian de manera significativa con una menor satisfacción con la vida, menor presencia de emociones positivas y una evaluación negativa del bienestar general. El estudio destaca que la depresión no solo afecta el estado emocional, sino también la percepción global que los estudiantes tienen de su calidad de vida, su desempeño académico y sus relaciones interpersonales. Asimismo, se resalta que el contexto universitario, caracterizado por altas demandas académicas y procesos de transición personal, incrementa la vulnerabilidad a presentar síntomas depresivos, lo que impacta directamente en el bienestar psicológico. En conjunto, los hallazgos subrayan la importancia de abordar la depresión en estudiantes universitarios desde una perspectiva preventiva, considerando su efecto directo sobre el bienestar subjetivo y el funcionamiento diario (Alavi et al., 2025).

Capítulo 2

Metodología

Tipo de investigación

Esta investigación es una revisión sistemática de literatura con un alcance descriptivo y correlacional, el cual se basó en el análisis del contenido de artículos empíricos, dándose así una recopilación de datos, así como su evaluación, todo esto basándose en el enfoque del sentido de vida como factor protector frente la ansiedad y depresión en universitarios. Lo principal es trabajar con estudios e información previamente recopilada con respecto a este tema.

Objetivos

Objetivo general

Determinar el sentido de vida como factor protector frente a la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios.

Objetivos específicos

- Describir los datos reportados sobre los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes universitarios.
- Registrar los datos reportados en la literatura sobre el sentido de vida en los estudiantes universitarios.

Criterios de elegibilidad

Con el objetivo de garantizar la pertinencia y calidad de la evidencia incluida en la revisión, se establecieron criterios claros de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Artículos publicados en los últimos 5 años, es decir, entre el 2020 al 2025.
- Estudios que hablen netamente de la población universitaria.
- Artículos en inglés o español.

Criterios de exclusión

- Artículos que no tengan un enfoque en la ansiedad y depresión.
- Artículos que tengan enfoque en otra población que no sea la universitaria.
- Artículos con un idioma diferente al inglés y al español.

Fuentes de información

Para la presente revisión sistemática se utilizaron navegadores como: PubMed y Ebsco, específicamente la base de datos PsycInfo, debido a su gran cobertura de literatura científica en el área de la psicología.

Estrategia de búsqueda

Se emplearán ciertas palabras claves en conjunto con ciertas combinaciones para una adecuada búsqueda: "sentido de vida" AND "ansiedad" AND "depresión" AND "universitarios". De igual manera, se incluirá su equivalente en inglés: "meaning in life" AND "anxiety" AND "depression" AND "college students". Los filtros utilizados contemplarán artículos publicados en los últimos 5 años en idioma inglés y español.

Proceso de selección de estudios

Los artículos obtenidos mediante la búsqueda en las bases de datos PubMed y PsycInfo fueron descargados y exportados a un gestor bibliográfico, con el propósito de organizar la información recopilada. Posteriormente, se realizó una revisión inicial de los registros, en la cual se identificaron documentos duplicados entre ambas bases de datos. Estos duplicados fueron eliminados para evitar la repetición de información durante el proceso de selección. Una vez revisada y organizada la base inicial, los artículos restantes fueron ubicados en una carpeta específica para continuar con la fase de evaluación, lectura y selección de los estudios que cumplieran con los criterios establecidos.

Proceso de estrategia de extracción de datos

En una primera fase, se llevó a cabo una revisión inicial de los artículos a partir del título y sus resúmenes, con el fin de descartar aquellos estudios que no se relacionaban directamente con las variables centrales de la investigación: sentido de vida, factor protector, ansiedad, depresión y población universitaria. Mediante la lectura de sus resúmenes, permitió identificar con mayor precisión el objetivo, el enfoque metodológico y las características de la población estudiada.

En esta segunda fase, se contrastó la información de cada estudio con los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, priorizando aquellos artículos empíricos que abordaban el sentido de vida como un posible factor protector frente a síntomas ansiosos y depresivos en estudiantes universitarios. De igual manera, se excluyeron los documentos que no correspondían a población universitaria, que trataban el sentido de vida de manera secundaria o que no analizaban su relación con la salud mental. Finalmente, 9 artículos fueron elegidos para esta revisión.

Evaluación de la calidad de datos

En esta etapa, se evaluó la calidad metodológica de los estudios incluidos, con el propósito de asegurar que la información utilizada fuera pertinente, confiable y coherente con el objetivo de la investigación. Para esto, se revisaron aspectos como el número de la muestra, las características de la muestra, los instrumentos empleados para medir sentido de vida, ansiedad y depresión, así como la relación entre los resultados obtenidos y las conclusiones planteadas por cada estudio.

Asimismo, se revisó que los análisis estadísticos aplicados fueran acordes con los objetivos de cada investigación, especialmente cuando se examinaba la relación entre el sentido de vida y los síntomas ansiosos o depresivos. Aquellos artículos que presentaron limitaciones, como muestras pequeñas o escasa descripción del

procedimiento, fueron considerados con cautela. Por lo que, sus resultados se interpretaron tomando en cuenta dichas debilidades.

Proceso de verificación

Para asegurar la exactitud de la información extraída, se elaboró una matriz de datos con los aspectos principales de cada estudio, como autor, año, país, metodología y resultados principales, relacionados con el sentido de vida, la ansiedad y la depresión en universitarios. Posteriormente, se revisaron nuevamente los artículos seleccionados para comprobar que la información registrada coincidiera con los datos originales. Este proceso permitió reducir errores en esta revisión.

Síntesis de resultados

Esta síntesis fue realizada de forma descriptiva, es decir, organizando y explicando los principales hallazgos encontrados en los artículos revisados. La información se agrupó según los temas centrales del estudio: sentido de vida, ansiedad, depresión y estudiantes universitarios. Esto permitió comprender de manera más clara cómo el sentido de vida puede funcionar como un factor protector frente a la ansiedad y la depresión. Además, este análisis ayudó a identificar la necesidad de realizar más investigaciones sobre este tema, especialmente en población universitaria y en contextos locales.

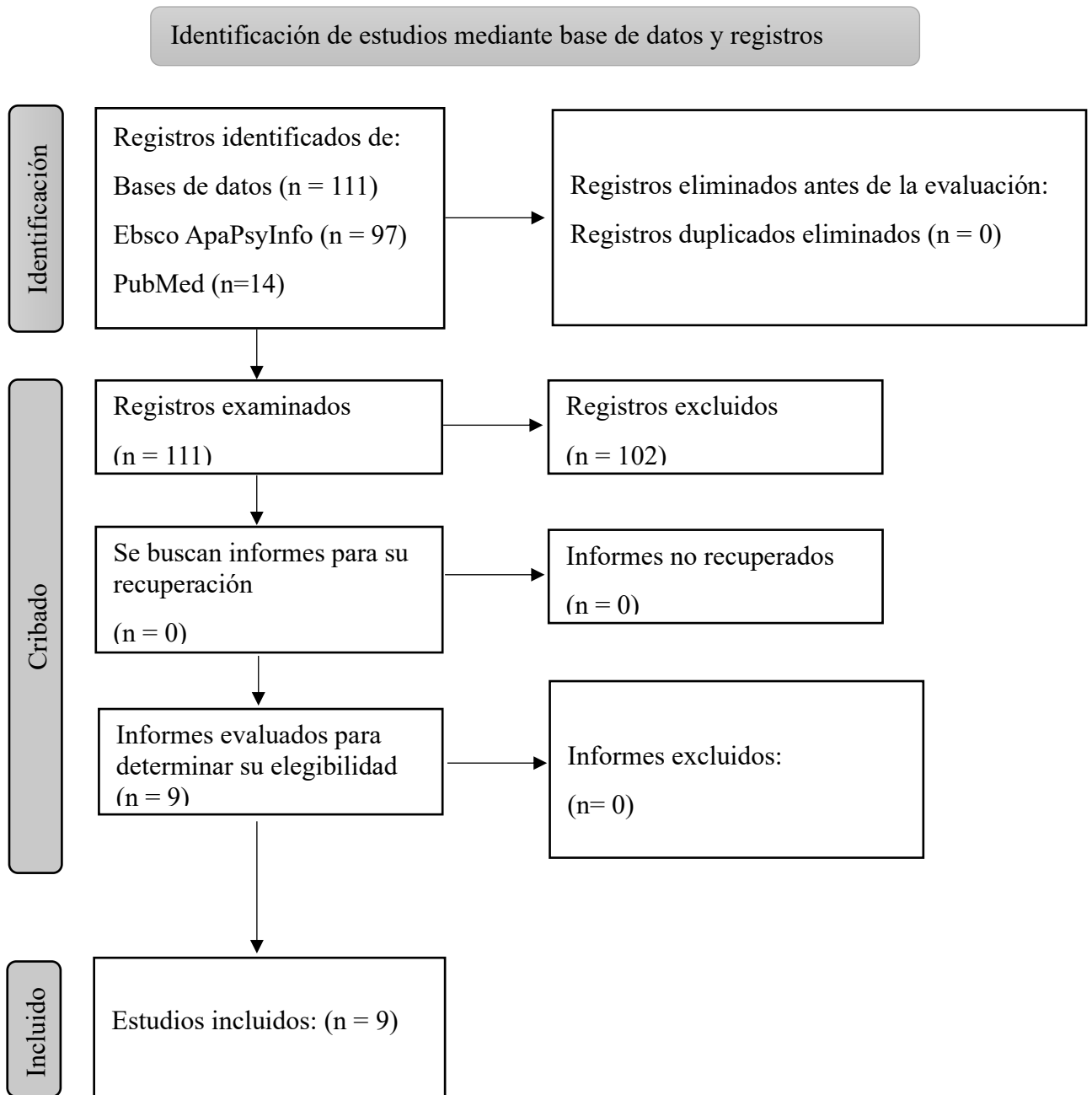
Capítulo 3

Resultados

En base al procedimiento de búsqueda establecido de manera previa, por medio de las bases de datos seleccionadas (PsycInfo y PubMed) además de la aplicación de los criterios tanto de inclusión como exclusión, se lograron identificar un total de 111 artículos, de estos se descartaron 102 artículos, debido a que no cumplían netamente con los criterios de inclusión y exclusión y no lograban cumplir con los objetivos planteados, teniendo así, un total de 9 artículos.

Por lo que, dentro de esta revisión sistemática se incluyeron 9 artículos que cumplen con los criterios y objetivos planteados previamente para el sentido de la vida como factor protector frente a la ansiedad y depresión en universitarios. Se incluirá esta información dentro del flujograma PRISMA. Posteriormente, se analizaron los resultados obtenidos por medio de los estudios seleccionados, donde se destacan los aspectos relevantes de cada una de las investigaciones.

Es fundamental, tener en cuenta que la evidencia científica relevante sobre este tema es limitada, por lo que se considera importante aportar hacia este tema, para el desarrollo de investigaciones posteriores basadas en el sentido de la vida.

Figura 1*Diagrama de Flujo Prisma*

Fuente: Page MJ, et al. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

Tabla 1.

Estudios relacionados con el sentido de la vida como factor protector frente a la ansiedad y depresión en universitarios

Autores	País	Metodología	Principales resultados
César Augusto Osorio Castaño; Eliana Ortiz; Bertha Lucía Avendaño Prieto; María del Rocío Hernández-Pozo (2022)	Colombia	Estudio cuantitativo, transversal. Participaron 596 adolescentes y jóvenes colombianos entre 18 y 24 años. Se aplicó la Escala DASS-21. Los datos se analizaron mediante ecuaciones estructurales con mínimos cuadrados parciales para examinar la relación entre	El sentido de vida se asoció negativa y significativamente con la ansiedad y la depresión, es decir, a mayor sentido de vida menor sintomatología ansiosa y depresiva. Se identificó que esta variable puede actuar como protector en la salud mental de jóvenes, lo que respalda su inclusión en programas de prevención e

		sentido de vida, ansiedad y depresión.	intervención psicológica.
Lizbeth Aguilar- Priego; Rosa María Guzmán- Toledo; José Luis Rojas-Solís (2024)	México	Estudio cuantitativo, no experimental y de corte transversal. Participaron 573 estudiantes universitarios de una universidad pública mexicana, con edad promedio de 21 años. Se evaluaron variables de depresión, ansiedad, estrés y burnout, así como inteligencia emocional para analizar su posible papel como factor protector.	Se encontró una baja prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en la muestra. Las mujeres reportaron mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés, mientras que los hombres mostraron mayores puntuaciones en algunas dimensiones de inteligencia emocional. Los resultados indican que una mayor inteligencia emocional se asocia con menor

			sintomatología psicológica.
Shereen Metry; Esben Strodl; Amina Sadia (2024)	Australia	Estudio cuantitativo con análisis de trayectoria. Participaron 527 estudiantes terciarios australianos que completaron una encuesta online. Se evaluó fe en Dios y salud mental (depresión, ansiedad, estrés) y se probó un modelo donde esperanza, sentido de vida y resiliencia actúan como mediadores.	El modelo mostró efectos indirectos entre fe en Dios y depresión, ansiedad y estrés, indicando que la relación se explica por mediadores. El modelo explicó 42% de la varianza en depresión, 28% en ansiedad y 29% en estrés. Además, más fe en Dios se asoció con mayor resiliencia y con presencia de sentido de vida, lo que se relacionó con menor malestar; en cambio, la búsqueda de sentido se asoció

			positivamente con depresión, ansiedad.
Lea Jasmin Seidel; Judith K. Daniels; Brian D. Ostafin (2023)	Paises Bajos	Estudio cuantitativo con diseño prospectivo y transversal. Participaron 109 estudiantes universitarios, quienes completaron cuestionarios antes de la pandemia y durante la pandemia. Se evaluaron variables como sentido de vida, depresión, ansiedad y estrés postraumático, con el objetivo de analizar la relación entre el sentido de vida y el malestar psicológico.	Los resultados mostraron que mayores niveles de sentido de vida predijeron menores niveles de depresión y ansiedad durante la pandemia. Además, el sentido de vida se relacionó significativamente con el malestar psicológico en el contexto del COVID19, evidenciando su papel como factor protector frente al estrés psicológico.

Mariangela	Italia	Estudio	Los resultados
Lanfredi; Jessica		observacional	evidenciaron altos
Dagani; Andrea		transversal	niveles de malestar
Geviti; Federica Di		realizado durante la	psicológico en
Cosimo; Maria		cuarta ola de la	estudiantes. Los
Bussolati; Luciana		pandemia de	factores más
Rilloi; Donatella		COVID-19.	asociados a una
Albini; Marina		Participaron 7.146	mala salud mental
Pizzi; Roberta		estudiantes de	fueron soledad,
Ghidoni; Elisa		secundaria y	autolesión, baja
Fazzi; Antonio		universitarios entre	resiliencia,
Vita; Roberta		14 y 25 años,	miedo al COVID-
Rossi (2023)		quienes	19
		completaron una	y relaciones
		encuesta online que	familiares
		evaluaba	insatisfactorias.
		depresión,	También se
		ansiedad,	identificaron dos
		resiliencia,	perfiles de
		soledad,	estudiantes: buena
		crecimiento	salud mental y
		postraumático y	pobre salud mental.
		conductas de	
		riesgo.	

Saiful Islam; Rejina Akter; Tajuddin Sikder; Mark D. Griffiths (2020)	Bangladesh	Estudio cuantitativo transversal realizado en 400 estudiantes universitarios de primer año. Se aplicaron cuestionarios sociodemográficos y las escalas PHQ-9 para depresión y GAD-7 para ansiedad. Se realizaron análisis descriptivos, chicuadrado y regresión logística para identificar factores asociados.	Se encontró una alta prevalencia de depresión (69.5%) y ansiedad (61%). Los factores asociados con depresión incluyeron mala calidad del sueño y bajo nivel de actividad física, mientras que el uso excesivo de internet se relacionó con mayores niveles de ansiedad.
Jynx Pigart; Katherine A. Cohen; Riley McDanal; Jessica L. Schleider;	Estados Unidos	Análisis secundario transversal de la encuesta nacional Healthy Minds Study Muestra: 43,910 estudiantes	Mujeres reportaron más síntomas severos de ansiedad y depresión que hombres. Estudiantes STEM

Katelyn M. Cooper (2025)	de 135 instituciones. Comparó severidad de ansiedad y depresión por género y por área.	reportaron mayor severidad de depresión (no de ansiedad) vs no STEM. La interacción género y STEM no fue significativa. Las diferencias por género no se amplifican por estar en STEM. Mujeres y STEM percibieron más impacto de ansiedad y estrés en rendimiento en exámenes.
Jurriijn A. Koelen; Países Bajos Alessandra C. Mansueto; Adam Finnemann; Lisa de Koning; Claudia M. van der Heijde;	Estudio prospectivo con estudiantes universitarios “en riesgo”. Medición antes y durante la pandemia (N=685).	Aumentaron problemas de salud mental a nivel grupal, sobre todo depresión, ansiedad y soledad. Apoyo emocional durante

Peter Vonk; Nine		Análisis con	pandemia se asoció
E. Wolters; Anke		modelado de redes	con incrementos
Klein; Sacha		(20 variables) y	más pequeños en
Epskamp; Reinout		latent change score	soledad y
W. Wiers (2022)		modeling.	depresión-ansiedad.
			Estrés relacionado
			con COVID predijo
			aumentos en
			depresión-ansiedad.
			La soledad actuó
			como “puente”
			entre apoyo
			emocional y
			cambios en salud
			mental.
Elena González-Perpiñá; Pilar	España	Estudio cuantitativo con muestra de 355 participantes.	La ruptura del sentido global se asoció
Tormo-Irun; Verónica Guillen; Sandra Pérez; José H. Marco-Salvador (2024).		Instrumentos: BSI18, MEMS, GMVS y PIL-10. Análisis: moderación para evaluar el papel de dimensiones del	positivamente con depresión y negativamente (bajo) con sentido de vida. Las dimensiones propósito,

sentido (comprensión, propósito, importancia).	comprensión e importancia mostraron efecto amortiguador en la relación entre ruptura del sentido global y depresión.
---	--

Tabla 2*Fortalezas y debilidades de los estudios incluidos*

Autor y año	Tipo de estudio	Fortalezas	Debilidades
Osorio Castaño, Ortiz, Avendaño- Prieto y Hernández-Pozo (2022)	Cuantitativo transversal	Muestra amplia, permite ver relación entre sentido de vida, ansiedad y depresión con análisis estadístico sólido; instrumentos estandarizados.	Diseño transversal, solo mide en un momento (no causal); autoinformes; posible sesgo por tipo de muestreo.
Lanfredi, Dagani, Geviti, Di Cosimo, Bussolati, Rillosi,	Cuantitativo transversal	Muestra muy grande; identifica factores de riesgo y	No establece causa- efecto por ser transversal;

Albini, Pizzi, Ghidoni, Fazzi, Vita y Rossi (2023)		protección en estudiantes; análisis estadístico avanzado para comparar perfiles de salud mental.	evaluación por autoinforme; puede existir sesgo por participación voluntaria online.
Aguilar-Priego, Guzmán-Toledo y Rojas-Solís (2024)	Cuantitativo transversal	Muestra amplia; evalúa inteligencia emocional como factor protector; resultados útiles en población universitaria.	No demuestra causalidad; autoinforme; se limita a un contexto específico.
Koelen, Mansueto, Finnemann, de Koning, van der Heijde, Vonk, Wolters, Klein, Epskamp y Wiers (2022)	Cuantitativo longitudinal	Evalúa cambios antes y durante la pandemia; permite ver qué factores protegen y qué aumenta síntomas.	Parte de la muestra no completa todas las mediciones; autoinforme; población “en riesgo” (no representa a todos los estudiantes).
Islam, Akter, Sikder y Griffiths (2020)	Cualitativo transversal	Usa escalas validadas (PHQ-9, GAD-7);	No causalidad, solo una universidad, autoinforme,

		identifica prevalencia y factores asociados (sueño, ejercicio, internet).	posibles factores no controlados.
Seidel, Daniels y Ostafin (2023)	Cuantitativo longitudinal	Mide significado en la vida antes y durante la pandemia, evidencia su rol protector frente a depresión y ansiedad.	Muestra pequeña, autoinforme, puede haber sesgo por pérdida de participantes en el seguimiento.
Pigart, Cohen, McDanal, Schleider y Cooper (2025)	Cuantitativo transversal	Muestra nacional grande; compara STEM vs no STEM y por género; aporta datos útiles para comprender diferencias en ansiedad y depresión.	STEM es un grupo amplio (puede ocultar diferencias entre carreras).
Metry, Strodl y Sadia (2025)	Cuantitativo transversal	Analiza cómo la fe se relaciona con	Autoinforme, resultados

		salud mental	dependen del
		mediante	contexto religioso o
		esperanza, sentido	cultural.
		y resiliencia; aporta	
		un modelo	
		explicativo.	

González, Tormo,	Cuantitativo	Evalúa el sentido	No confirma
Guillen, Pérez y		de vida desde	causalidad,
Marco (2024)		varias dimensiones,	autoinforme,
		muestra cómo el	resultados
		sentido amortigua	limitados al
		la depresión	contexto de
		durante la	pandemia.
		pandemia.	

Síntesis de resultados

Los resultados de los nueve estudios incluidos muestran que el sentido de vida se relaciona con menores niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios.

Osorio Castaño et al. (2022) encontraron que, a mayor sentido de vida, menor sintomatología ansiosa y depresiva. De forma similar, Seidel et al. (2023) evidenciaron que el sentido de vida predijo menores niveles de depresión y ansiedad durante la pandemia, mientras que González-Perpiñá et al. (2024) señalaron que el propósito, la comprensión y la importancia personal amortiguan la depresión.

Metry et al. (2024) identificaron que la presencia de sentido de vida, junto con la resiliencia y la esperanza, se asoció con menor malestar psicológico; sin embargo, la

búsqueda de sentido se relacionó con mayor ansiedad y depresión. Por otro lado, Aguilar-Priego et al. (2024) encontraron que la inteligencia emocional se asocia con menor depresión, ansiedad y estrés, mientras que Islam et al. (2020) reportaron que la mala calidad del sueño, el bajo nivel de actividad física y el uso excesivo de internet se relacionan con mayor malestar psicológico.

Lanfredi et al. (2023) señalaron que la soledad, la baja resiliencia, el miedo al COVID-19 y las relaciones familiares insatisfactorias se asociaron con peor salud mental. Asimismo, Koelen et al. (2022) encontraron que el apoyo emocional redujo el incremento de soledad, depresión y ansiedad durante la pandemia. Finalmente, Pigart et al. (2025) evidenciaron que las mujeres reportaron mayor severidad de ansiedad y depresión, y que los estudiantes de áreas STEM presentaron mayor depresión.

En síntesis, los estudios revisados indican que el sentido de vida actúa como un factor protector frente a la ansiedad y la depresión en universitarios. No obstante, esta relación también depende de otros factores personales y contextuales, como la resiliencia, el apoyo emocional, la inteligencia emocional, la calidad del sueño, la actividad física, la soledad y el género.

Discusión

En la presente revisión sistemática, los nueve estudios incluidos muestran una tendencia consistente: el sentido de vida se relaciona de forma inversa con la sintomatología ansiosa y depresiva en población universitaria, por lo que puede interpretarse como un recurso protector relevante dentro de la salud mental estudiantil. Los resultados demostraron que esta relación se observa de manera clara en los estudios de Colombia, Países Bajos, Australia y España, donde mayores niveles de sentido de vida o de sus dimensiones se vincularon con menor depresión, ansiedad y malestar psicológico general. Este hallazgo coincide con Baquero-Tomás et al. (2023), quienes en universitarios españoles encontraron que el sentido de vida se asoció negativamente con la depresión y además, medió la relación entre desregulación emocional y sintomatología depresiva, lo que refuerza la idea de que no solo acompaña al bienestar, sino que también amortigua el impacto de otros factores de riesgo emocionales.

Asimismo, los resultados sugieren que el efecto protector del sentido de vida no opera de manera uniforme, sino a través de dimensiones específicas. La presencia de sentido se relacionó con menor malestar, mientras que la búsqueda de sentido se asoció positivamente con depresión y ansiedad, de forma similar, en el estudio español, las dimensiones de propósito, comprensión e importancia mostraron un efecto amortiguador frente a la depresión. Esta lectura es coherente con Wu et al. (2024), quienes encontraron que la autoaceptación se vinculó directamente con la presencia de sentido y que el apoyo social objetivo se relacionó con la búsqueda de sentido en estudiantes universitarios chinos. En conjunto, esto permite inferir que el sentido de vida es un constructo multidimensional, cuando está consolidado parece funcionar como protección psicológica, pero cuando se mantiene en forma de búsqueda no resuelta podría coexistir con mayor vulnerabilidad emocional.

Por otra parte, los resultados también evidencian heterogeneidad en los niveles de ansiedad y depresión reportados, así como en las diferencias según género. Mientras en México se observó una baja prevalencia de depresión, ansiedad y estrés, en Bangladesh se encontraron niveles elevados de ambas alteraciones; además, en los estudios de México y Estados Unidos las mujeres reportaron mayor sintomatología, lo que sugiere que el malestar psicológico puede variar en función del contexto sociocultural, el momento histórico y las características de la muestra. Esta interpretación se ve respaldada por Fruehwirth et al. (2021), quienes hallaron en un estudio longitudinal que, tras el inicio de la pandemia, la ansiedad moderada-severa aumentó de 18.1% a 25.3% y la depresión de 21.5% a 31.7% en estudiantes de primer año, siendo las mujeres uno de los grupos con mayor riesgo de incremento sintomático. Sin embargo, no todos los estudios apuntan en la misma dirección, pues Guo et al. (2021) reportaron en universitarios chinos mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés en hombres, además de una asociación negativa entre apoyo social y malestar emocional. Esto indica que las diferencias por género no deben interpretarse de manera rígida, sino contextualizada según cultura, momento de evaluación e instrumentos empleados.

De igual manera, los hallazgos muestran que la salud mental universitaria no depende únicamente del sentido de vida, sino también de variables contextuales y relacionales como la soledad, la resiliencia, el apoyo emocional, la satisfacción en las relaciones familiares, la calidad del sueño, la actividad física y el uso excesivo de internet. En esta línea, Guo et al. (2021) encontraron que niveles bajos de apoyo social se asociaron con mayores síntomas de depresión, ansiedad y estrés, mientras que Yang et al. (2023) identificaron en universitarios chinos que la percepción de “estar rodeado de personas, pero no sentirse acompañado” funcionó como síntoma puente entre

soledad, depresión y ansiedad. Estos datos fortalecen la interpretación de que el sentido de vida actúa dentro de una red más amplia de factores protectores y de riesgo. En otras palabras, su efecto parece ser más sólido cuando se acompaña de vínculos significativos, autoaceptación y recursos para afrontar el estrés, y puede debilitarse cuando predominan el aislamiento, la desregulación emocional o el desgaste académico.

Finalmente, la interpretación de los resultados debe considerar que la mayoría de estudios incluidos fueron de diseño transversal y emplearon autoinformes, lo que limita establecer relaciones causales definitivas. No obstante, la coincidencia entre estudios transversales y longitudinales sugiere una dirección teórica clara, durante etapas de mayor estrés o incertidumbre, los estudiantes con mayores recursos psicológicos y sociales tienden a presentar menor deterioro en su salud mental. En este sentido, los resultados permiten sostener que el sentido de vida no constituye una variable secundaria, sino un recurso protector relevante frente a la ansiedad y la depresión en universitarios. A partir de esto, futuras investigaciones deberían profundizar en los mecanismos causales implicados y evaluar intervenciones orientadas a fortalecer propósito vital, comprensión personal, autoaceptación y apoyo social como ejes de prevención en salud mental universitaria.

Conclusiones

La presente revisión sistemática permitió concluir que el sentido de vida constituye un factor protector relevante frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios. En términos generales, los hallazgos analizados muestran una tendencia consistente, cuando los universitarios presentan mayor claridad respecto a sus metas, propósitos y significado personal, tienden a evidenciar menor sintomatología ansiosa y depresiva. De esta manera, el estudio cumple con su objetivo principal al demostrar que el sentido de vida no es únicamente un constructo teórico, sino un recurso psicológico con implicaciones directas en la salud mental de esta población.

Asimismo, los resultados permitieron identificar que la población universitaria se encuentra expuesta a múltiples condiciones que incrementan su vulnerabilidad emocional, entre ellas las exigencias académicas, la presión social, la incertidumbre frente al futuro y las dificultades propias de la transición a la vida adulta. Dentro de este contexto, la ansiedad y la depresión aparecen como problemáticas frecuentes que afectan no solo el estado emocional de los estudiantes, sino también su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales, su motivación y su bienestar general. Esto confirma la necesidad de comprender la salud mental universitaria desde una perspectiva integral, en la que intervienen factores personales, sociales y contextuales.

De igual forma, la revisión evidenció que el sentido de vida actúa como un recurso que favorece una mejor adaptación frente al malestar psicológico. Los estudios incluidos muestran que su presencia se relaciona con menor depresión, menor ansiedad y mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes. Sin embargo, también se observó que no basta con hablar del sentido de vida de forma general, ya que ciertas dimensiones, como el propósito, la comprensión y la importancia atribuida a la propia existencia, parecen cumplir un papel especialmente protector. Esto sugiere que el

sentido de vida debe entenderse como un proceso complejo y multidimensional que influye en la forma en que los estudiantes interpretan sus experiencias y enfrentan las dificultades.

Otro aspecto importante es que la relación entre sentido de vida, ansiedad y depresión no ocurre de manera aislada, sino que se encuentra influida por otros factores que pueden fortalecer o debilitar este efecto protector. Entre ellos destacan el apoyo emocional, la resiliencia, la inteligencia emocional, la calidad del sueño, la actividad física, la soledad, las relaciones familiares y el uso excesivo de internet. En conjunto, estos hallazgos permiten concluir que el bienestar psicológico del estudiante universitario depende de una red de variables interrelacionadas, en la que el sentido de vida ocupa un lugar central, pero no exclusivo. Por ello, su fortalecimiento debe pensarse junto con otras estrategias de promoción de la salud mental.

Por otra parte, también se concluye que, aunque la evidencia encontrada resulta clara en cuanto a la función protectora del sentido de vida, aún existen limitaciones importantes dentro de la literatura revisada. La mayoría de estudios fueron de diseño transversal, utilizaron autoinformes y se desarrollaron en contextos específicos, lo que dificulta establecer relaciones causales definitivas y generalizar completamente los resultados. Además, el número de investigaciones directamente centradas en este tema sigue siendo reducido, lo que evidencia que aún se trata de un campo en desarrollo y con necesidad de mayor profundización científica.

En síntesis, esta investigación permite afirmar que fortalecer el sentido de vida en estudiantes universitarios representa una vía pertinente para la prevención de la ansiedad y la depresión, así como para la promoción del bienestar psicológico. Reconocer el valor del propósito vital, de la dirección personal y de la construcción de significado puede aportar al diseño de programas institucionales más humanos,

preventivos y ajustados a las necesidades reales de los estudiantes. En consecuencia, el estudio no solo aporta al conocimiento teórico sobre la salud mental universitaria, sino que también plantea una base útil para futuras investigaciones e intervenciones orientadas a favorecer una vida académica y personal más saludable.

Limitaciones y recomendaciones

Se recomienda impulsar mayores investigaciones a nivel local sobre el sentido de vida en estudiantes universitarios, ya que contar con evidencia producida en contextos cercanos permitiría comprender con mayor precisión cómo esta variable se relaciona con la ansiedad, la depresión y otros indicadores de bienestar psicológico dentro de las realidades académicas, sociales y culturales propias del entorno. De igual manera, sería pertinente ampliar los estudios hacia muestras más diversas y representativas, incorporando distintas carreras, universidades y grupos etarios, con el fin de fortalecer la validez de los hallazgos y orientar mejor las acciones institucionales de prevención.

De igual manera, se sugiere diseñar e implementar intervenciones grupales dirigidas al fortalecimiento del sentido de vida, del propósito personal y de la construcción de significado, mediante espacios psicoeducativos, reflexivos y participativos que favorezcan el autoconocimiento, la proyección a futuro, la identificación de valores y el reconocimiento de recursos personales. Este tipo de intervenciones podría constituir una estrategia preventiva útil para disminuir la vulnerabilidad frente a la ansiedad y la depresión, al mismo tiempo que promueve factores protectores vinculados con el bienestar emocional, la resiliencia y una mejor adaptación al contexto universitario. Finalmente, se recomienda que las instituciones de educación superior integren este enfoque dentro de sus programas de promoción y cuidado de la salud mental, considerando que fortalecer el sentido de vida puede aportar de manera significativa al desarrollo integral y a la permanencia saludable de los estudiantes en la vida académica.

Entre las principales limitaciones de la presente investigación, se encuentra, en primer lugar, que la revisión se restringió a dos bases de datos, PubMed y PsycInfo, así

como a estudios publicados únicamente en español e inglés y con acceso a texto completo, lo que pudo haber dejado fuera evidencia relevante disponible en otras fuentes, idiomas o documentos de acceso restringido. De igual manera, el rango temporal considerado, correspondiente a los últimos cinco años, si bien permitió priorizar evidencia reciente, también pudo limitar la incorporación de investigaciones previas importantes para una comprensión más amplia del fenómeno. Por otra parte, la revisión incluyó únicamente nueve estudios, lo que evidencia que la producción científica específica sobre el sentido de vida como factor protector frente a la ansiedad y depresión en universitarios aún es reducida.

De igual manera, se suma la heterogeneidad metodológica de los estudios analizados, reflejada en diferencias de muestras, contextos socioculturales, instrumentos de evaluación y variables asociadas, lo que dificulta la comparación directa de los hallazgos. Además, la mayoría de investigaciones incluidas fueron de diseño transversal y basadas en autoinformes, por lo que no permiten establecer relaciones causales definitivas y pueden estar influenciadas por sesgos de respuesta. Finalmente, varios estudios fueron desarrollados en contextos particulares, incluidos escenarios de pandemia o poblaciones específicas, lo que limita la generalización de los resultados a toda la población universitaria.

Referencias

- Aguilar, Guzmán y Rojas-Solis, J. L. (2024). Inteligencia emocional como factor protector ante depresión, ansiedad, estrés y burnout en estudiantes universitarios. <https://doi.org/10.0000/0000-0001-6339-4607>
- Alavi, M., Garg, A., Siau, C. S., y Kilian, W. (2025). Depression and subjective well-being in university students: The mediating roles of meaning in life and perceived negative interactions. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941251378460>
- American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.ª ed.; DSM-5). Editorial Médica Panamericana.
- Arévalo García, E., Castillo-Jimenez, D. A., Cepeda, I., López Pacheco, J., y Pacheco López, R. (2019). Anxiety and depression in university students: relationship with academic performance. *Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health*, 2(1), e-022. <https://doi.org/10.18041/2665-427X/ijeph.1.5342>
- Baños-Chaparro, J. (2024). Explorando los factores de riesgo de la depresión: Un análisis de red. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 53(3), 347–354. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2023.01.005>
- Baquero-Tomás, M., Grau, M. D., Moliner, A.-R., y Sanchis-Sanchis, A. (2023). Meaning in life as a protective factor against depression. *Frontiers in Psychology*, 14, 1180002. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1180002>
- Barcaccia, B., Couyoumdjian, A., Di Consiglio, M., Papa, C., Ganucci Cancellieri, U., y Cervin, M. (2023). Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1250279. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1250279>

- Chourpiliadis, C., Zeng, Y., Lovik, A., Wei, D., Valdimarsdóttir, U., Song, H., Hammar, N., y Fang, F. (2024). Metabolic profile and long-term risk of depression, anxiety, and stress-related disorders. *JAMA Network Open*, 7(4), e244525. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.4525>
- Corbella, G., Pierobon, A., y Maffoni, M. (2025). What is life worth living for? A systematic review on meaning in life and meaning in work as protective factors for healthcare professionals' wellbeing. *Health Psychology Report*, 13(2), 111–132. <https://doi.org/10.5114/hpr/199541>
- Demir, S., İşgör, İ. Y., y Yılmaz, Y. (2023). Predictive effect of meaning of life on psychological well-being and happiness among university students. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 18(2), 27–48. <https://doi.org/10.29329/epasr.2023.548.2>
- Estrada Zamora, E. M., Trujillo Chávez, M. B., Suarez Idrovo, A. J., Salinas Velastegui, V. G., y Coronel Miranda, B. J. (2023). Salud mental de los estudiantes universitarios: episodio depresivo mayor. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 3609–3620. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.859>
- Feng, W., Wu, P., Lv, S., y Fan, Z. (2025). The relationship between meaning in life and self-regulated learning among college students: The mediating effect of psychological capital and the moderating effect of phubbing. *BMC Psychology*, 13, 566. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02859-x>
- Fruehwirth, J. C., Biswas, S., & Perreira, K. M. (2021). The COVID-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of COVID-19 stressors using longitudinal data. *PLOS ONE*, 16(3), e0247999. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247999>

- González-Perpiñá, E., Tormo-Irun, P., Guillen, V., Pérez, S., y Marco-Salvador, J. H. (2024). El sentido en la vida como factor protector de la depresión durante la pandemia del COVID-19: Una perspectiva multidimensional. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 56-62. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a8>
- Guo, K., Zhang, X., Bai, S., Minhat, H. S., Nazan, A. I. N. M., Feng, J., Li, X., Luo, G., Zhang, X., & Feng, J. (2021). Assessing social support impact on depression, anxiety, and stress among undergraduate students in Shaanxi province during the COVID-19 pandemic of China. *PLOS ONE*, 16(7), e0253891. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253891>
- Islam, S., Akter, R., Sikder, T., y Griffiths, M. D. (2022). Prevalence and factors associated with depression and anxiety among first-year university students in Bangladesh: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1289-1302. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00242-y>
- Jabeen, R., Ali, M., y Rafi, S. (2025). The impact of depression and anxiety on academic performance among university students: A case study at the University of Sargodha. *Sociology & Cultural Research Review*, 3(2), 413–417.
- Kavvadas, D., Kavvada, A., Karachrysafi, S., Papaliagkas, V., Chatzidimitriou, M., y Papamitsou, T. (2023). Stress, anxiety, and depression levels among university students: Three years from the beginning of the pandemic. *Clinical Practice*, 13(3), 596–609. <https://doi.org/10.3390/clinpract13030054>
- Koelen, J. A., Mansueto, A. C., Finnemann, A., de Koning, L., van der Heijde, C. M., Vonk, P., Wolters, N. E., Klein, A., Epskamp, S., y Wiers, R. W. (2022).

COVID-19 and mental health among at-risk university students: A prospective study into risk and protective factors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 31, e1901. <https://doi.org/10.1002/mpr.1901>

Lanfredi, M., Dagani, J., Geviti, A., Di Cosimo, F., Bussolati, M., Rillosi, L., Albini, D., Pizzi, M., Ghidoni, R., Fazzi, E., Vita, A., y Rossi, R. (2023). Risk and protective factors associated with mental health status in an Italian sample of students during the fourth wave of COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, 78. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00615-w>

Li, Y., Jin, Y., Kong, H., Feng, C., Cao, L., Li, T., y Wang, Y. (2023). The relationship between meaning in life and depression among Chinese junior high school students: The mediating and moderating effects of cognitive failures and mindfulness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3041. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043041>

Lu, Q., Chen, Q., Zhang, Y., y Zhou, Z. (2025). How does meaning-centered coping influence college students' mental health? The mediating roles of interdependent selfconstrual and school connectedness. *Behavioral Sciences*, 15(7), 955. <https://doi.org/10.3390/bs15070955>

Metry, S., Strodl, E., y Sadia, A. (2025). Faith in God as a protective factor against mental illness among university students within Australia. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(3), 457-476. <https://doi.org/10.1080/19349637.2024.2422312>

Munir, S., y Takov, V. (2022). Anxiety. En StatPearls. StatPearls Publishing.

Disponibile en PubMed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>

- O'Driscoll, D., y McAleese, M. (2023). The protective role of self-compassion on test anxiety among adolescents. *Pastoral Care in Education*, 41(2), 212-227.
<https://doi.org/10.1080/02643944.2022.214642>
- Osorio Castaño, C. A., Ortiz, E., Avendaño-Prieto, B. L., y Hernández-Pozo, M. del R. (2022) Sentido de vida y su asociación con la ansiedad y la depresión en jóvenes. *Interdisciplinaria*, 39(355-368),
<https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.2>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Peltomäki, I. J. (2023). Meaningfulness, death, and suffering: Philosophy of meaning in life in the light of finitude. *Human Arenas*. <https://doi.org/10.1007/s42087-023-00376-0>
- Pigart, C. J., Cohen, K. A., McDanal, R., Schleider, J. L., y Cooper, K. M. (2025). STEM, gender, and mental health: Understanding depression and anxiety in a national undergraduate sample. *PLOS Mental Health*, 2(8), e0000364.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000364>
- Rabanal León, H. C., Aguilar Chávez, P. V., Figueroa Rojas, P. del V., Peralta Iparraquirre, A. V., Rodríguez-Azabache, J., y Yupari-Azabache, I. L. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 22(3), 152–178. <https://doi.org/10.6018/eglobal.553991>

- Rasheed, N., Fatima, I., y Tariq, O. (2022). University students' mental well-being during COVID-19 pandemic: The mediating role of resilience between meaning in life and mental well-being. *Acta Psychologica*, 227, 103618. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103618>
- Remes, O., Mendes, J. F., y Templeton, P. (2021). Biological, psychological, and social determinants of depression: A review of recent literature. *Brain Sciences*, 11(12), 1633. <https://doi.org/10.3390/brainsci111216331.6>
- Routledge, C., y FioRito, T. A. (2021). Why meaning in life matters for societal flourishing. *Frontiers in Psychology*, 11, 601899. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601899>
- Saleme Negrete, Y., y Coronado Martinez, E. J. (2024). Sentido de vida y su influencia en la salud mental. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 5691–5707. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10980
- Schnell, T., y Danbolt, L. J. (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): Development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC Psychology*, 11, 304. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01319-8>
- Seidel, L. J., Daniels, J. K., y Ostafin, B. D. (2023). The role of meaning in life in psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(1), 67-82. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2113993>
- Shaikh, N., y Chandio, A. J. (2024). Effects of depression on students' academic performance. *Academy of Education and Social Sciences Review*, 4(2), 274–284. <https://doi.org/10.48112/aessr.v4i2.787>

- Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., y Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 23, 194. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
- Veliz Burgos, A. M., González Correa, C. A., y González Montenegro, G. M. (2023). Sentido de vida en universitarios: Factores sociodemográficos y su relación con las fuentes de sentido. *Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos*, 15(3), 312–325.
- Wang, Y., Wang, X., Wang, X., Guo, X., Yuan, L., Gao, Y., y Pan, B. (2023). Stressors in university life and anxiety symptoms among international students: A sequential mediation model. *BMC Psychiatry*, 23, 556. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05046-7>
- Wu, C., Liu, X., Liu, J., Tao, Y., & Li, Y. (2024). Strengthening the meaning in life among college students: The role of self-acceptance and social support—Evidence from a network analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1433609. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433609>
- World Health Organization. (2025). Depressive disorder (depression). WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yang, M., Wei, W., Ren, L., Pu, Z., Zhang, Y., Li, Y., Li, X., & Wu, S. (2023). How loneliness linked to anxiety and depression: A network analysis based on Chinese university students. *BMC Public Health*, 23, 2499. <https://doi.org/10.1186/s12889023-17435-4>