

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
LATINOAMÉRICA: UNA REVISIÓN CRÍTICA DE LA LITERATURA
DEL 2020 AL 2025

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORAS:

ALEJANDRA PAOLA ENCISO TRUJILLO

ROSILYN HUARCAYA ESPINOZA

ASESORA:

MG. SUSANA ELIZABETH MAMANI GUERRA

LIMA - PERÚ

2026

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N. º	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	Huarcaya Espinoza, Rosilyn
2.	Enciso Trujillo, Alejandra Paola

(Agregar filas adicionales si hay más autores)

Pertenecientes al programa de la **carrera profesional de Psicología**, autores del trabajo titulado: **ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LATINOAMÉRICA: UNA REVISIÓN CRÍTICA DE LA LITERATURA DEL 2020 AL 2025**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **título profesional** bajo la modalidad de **trabajo de investigación**.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N. º	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTA D	NIVEL DE ASESORÍA
1.	Mamani Guerra, Susana Elizabeth	Psicología	Asesor

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **18%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **3626500672**; fecha de entrega: **12 - 08-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 01 de septiembre del 2026.**


Firma del asesor
Nº DNI: 72209956
ORCID: 0000-0002-5433-858X

MIEMBROS DEL JURADO

Dr. HENRY SANTA CRUZ ESPINOZA

Presidente

Mg. JULIO ALBERTO DOMINGUEZ VERGARA

Vocal

Mg. DANITSA ALARCON PARCO

Secretaria

DEDICATORIA

A mis padres, Ricardo Enciso y Rosa María Trujillo, por su amor incondicional, esfuerzo, sacrificio y apoyo constante a lo largo de mi vida. Gracias por sus enseñanzas y por impulsarme a alcanzar cada una de mis metas.

A mi hermano, Álvaro Enciso, por su compañía, cariño y motivación durante este camino. Su apoyo ha sido fundamental para la culminación de esta etapa.

Con profundo amor y gratitud, les dedico este logro, pues es también el reflejo de todo lo que han hecho por mí

Alejandra

A mi mamá, Rosa Espinoza Mejía, quien con su amor y paciencia ha sido una de las principales razones por las que he podido llegar hasta este momento. Gracias por cada consejo y por enseñarme a nunca rendirme ante las dificultades.

A mi papá, Oscar Huarcaya, y a mi hermana, Karina Huarcaya, por acompañarme a lo largo de este camino y por brindarme su apoyo en los momentos en que más lo necesité.

Y a Blaky, por alegrar mis días y recordarme, con su cariño sincero, la importancia de disfrutar también los pequeños momentos.

Este logro es el resultado del amor, la compañía y el apoyo que he recibido de ustedes.

Rosilyn

AGRADECIMIENTOS

Expresamos el más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que contribuyeron al desarrollo y culminación de esta investigación.

Agradecemos a los docentes de la formación profesional, quienes, a través de sus enseñanzas, orientación y experiencia, contribuyeron significativamente a nuestro crecimiento académico y personal.

Asimismo, expresamos gratitud a nuestra asesora de tesis por su acompañamiento, disposición y valiosos aportes durante cada etapa de este trabajo, los cuales fueron fundamentales para su adecuada realización.

De igual manera, agradecemos a la institución, por su colaboración y disposición para brindar las pautas necesarias para el desarrollo del estudio.

Finalmente, agradecemos a todas aquellas personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron a la culminación de esta investigación y al logro de esta importante meta académica.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN 1

METODOLOGÍA..... 7

1. Tipo y diseño de estudio 7

2. Búsqueda bibliográfica..... 7

3. Criterios de selección..... 9

4. Selección de estudios..... 10

5. Extracción y análisis de datos 11

6. Consideraciones éticas..... 13

RESULTADOS 14

1. Factores asociados a la ansiedad y depresión 14

2. Dimensión biológica..... 14

3. Dimensión psicológica 15

4. Dimensión social 16

5. Características metodológicas de los estudios incluidos..... 28

6. Porcentaje de ansiedad y depresión 34

DISCUSIÓN 38

CONCLUSIONES 48

REFERENCIAS..... 50

ANEXOS

RESUMEN

La presente revisión crítica de la literatura buscó analizar la evidencia científica entre 2020 y 2025 sobre los factores asociados a la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Latinoamérica. La búsqueda bibliográfica se realizó en Scopus, PubMed y Scielo, mediante descriptores y operadores booleanos. Los estudios fueron seleccionados según criterios de inclusión y exclusión establecidos. Posteriormente, los artículos fueron analizados mediante una síntesis narrativa crítica, describiendo sus características metodológicas, examinando las tasas de porcentaje reportadas e identificando los factores asociados, los cuales fueron organizados mediante un análisis temático según el modelo biopsicosocial. Se incluyeron 20 estudios científicos procedentes de siete países. Los resultados mostraron que la ansiedad y la depresión son problemas asociados principalmente a factores biológicos, psicológicos y sociales. Metodológicamente, predominaron los estudios transversales con instrumentos de autorreporte, principalmente el DASS-21. Los porcentajes reportados variaron ampliamente entre los distintos países y contextos; sin embargo, se observaron niveles elevados de sintomatología ansiosa y depresiva. Se concluye que la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios latinoamericanos constituyen fenómenos multifactoriales que requieren estrategias integrales de prevención, detección temprana e intervención desde las instituciones de educación superior. La evidencia sintetizada puede contribuir al diseño de programas universitarios orientados a la promoción de la salud mental y a la identificación de grupos con mayor vulnerabilidad.

Palabras clave: *ansiedad, depresión, estudiantes universitarios, salud mental, Latinoamérica.*

ABSTRACT

This critical literature review aimed to analyze scientific evidence from 2020 to 2025 regarding factors associated with anxiety and depression in Latin American university students. The bibliographic search was conducted in Scopus, PubMed, and SciELO, utilizing specific descriptors and Boolean operators. Studies were selected based on established inclusion and exclusion criteria. Subsequently, the articles were analyzed through a critical narrative synthesis, describing their methodological characteristics, examining reported percentage rates, and identifying associated factors, which were organized through thematic analysis based on the biopsychosocial model. Twenty scientific studies from seven countries were included. The results demonstrated that anxiety and depression are problems primarily associated with biological, psychological, and social factors. Methodologically, cross-sectional studies using self-report instruments, mainly the DASS-21, predominated. Reported percentage rates varied widely across different countries and contexts; however, high levels of anxious and depressive symptomatology were observed. It is concluded that anxiety and depression among Latin American university students constitute multifactorial phenomena that require comprehensive prevention, early detection, and intervention strategies within higher education institutions.

The synthesized evidence may contribute to the design of university programs aimed at promoting mental health and identifying groups with greater vulnerability.

Keywords: *anxiety, depression, university students, mental health, Latin American*

INTRODUCCIÓN

La salud mental no es simplemente la carencia de afecciones, sino que también es un componente crítico de la salud integral, promoviendo y permitiendo el bienestar individual y comunitario. También es un derecho vinculado, ya que determina la aptitud de los seres humanos al relacionarse, enfrentar desafíos y percibir y desarrollarse plenamente en su entorno. Mientras tanto, en el primer año posterior a la epidemia por COVID-19, se registró un incremento en los trastornos ansiosos y depresivos en casi 25% (Organización mundial de la salud - OMS, 2022).

Concordando con ello, el Global Burden of Disease Study (GBD) reportó que tanto la depresión como la ansiedad se hallan dentro los primordiales problemas de salud mental (GBD, 2021; GBD, 2024). Estas cifras reflejan que ambas condiciones representan un tema de interés, debido a las consecuencias que generan sobre el funcionamiento personal, académico y social de quienes las padecen.

En este contexto, los estudiantes universitarios han ganado un interés significativo, especialmente tras la pandemia (Sánchez-Carlessi et al., 2021; Mejía et al., 2022). Las emociones de los estudiantes han sido impactadas por la distancia social y emocional, un mayor uso de métodos en línea para la educación, así como por las nuevas alternativas de aprendizaje y vivencia (Mejía et al., 2022; Rabanal León et al., 2023; Sánchez-Carlessi et al., 2021).

En Latinoamérica, diversos estudios evidencian una alta incidencia de los fenómenos ya descritos, aunque con variaciones entre países. En Colombia, la ansiedad alcanzó el 55,7 % y la depresión el 32,2 % (Monterrosa-Castro et al., 2020; Vinaccia Alpi & Ortega Bechara, 2020); en Chile, más del 50 % de los alumnos de primer año reportaron síntomas de ansiedad y alrededor del 29 % síntomas depresivos (Trunce-Morales et al., 2020). Por otro lado, en Ecuador, el porcentaje

de depresión fue cercana al 25 % y la de ansiedad al 20% (Estrella-Proaño et al., 2024), mientras que en México se reportaron síntomas ansiosos en aproximadamente el 40 % de los universitarios y depresión entre el 25% y el 35 % (Jaen-Cortés et al., 2020). En Perú, tras la pandemia, la ansiedad y la depresión mostraron cifras heterogéneas, no directamente comparables por diferencias en instrumentos y puntos de corte (Aguirre Morales et al., 2025; Castillo-Horna & Tapia-Bellina, 2024; Rabanal-León et al., 2023; Sandoval et al., 2022). En Brasil se informaron elevadas tasas de sintomatología ansiosa y depresiva, especialmente en alumnos de nuevo ingreso y del sector de la salud (Leão et al., 2022), mientras que en Guatemala se registró que el 98 % de alumnos de medicina manifestó síntomas de ansiedad o depresión (Ordóñez Galeano, 2020).

En conjunto, la evidencia muestra que la ansiedad y la depresión constituyen problemas frecuentes, con porcentajes que, en general, oscilan entre el 20 % y el 60 %. Además, los estudiantes de los primeros años y aquellos pertenecientes a carreras de ciencias de la salud presentan una mayor susceptibilidad a experimentar estos problemas de condición de salud mental.

Por otra parte, el trastorno depresivo se produce mediante el desarrollo y la experimentación de síntomas a lo largo del tiempo; estos incluyen un estado de ánimo bajo y persistente, junto con una disminución del deseo o interés en las actividades habituales durante períodos prolongados, así como dificultad para dormir, apetitos variables, dificultad para concentrarse y casos de posible autolesión o ideación suicida (OMS, 2022; OMS, 2025).

La ansiedad tiene como peculiaridad presentar una percepción continua de aprensión y preocupación con respecto a eventos futuros, a menudo asociada con

síntomas físicos que interfieren con el comportamiento y la cognición (OMS, 2022; OMS, 2025). Estudios realizados recientemente muestran que ambas condiciones necesitan ser analizadas como un conjunto combinado de síntomas, debido a las similitudes en ambas áreas emocionalmente vulnerables, y la potencialidad de que ambas condiciones también se presenten al mismo tiempo (Martínez de la Rosa et al., 2025).

Desde el enfoque de Engel (1977, 1980), la ansiedad y la depresión no pueden comprenderse exclusivamente a partir de variables individuales o biológicas, sino considerando simultáneamente los procesos emocionales, cognitivos, familiares, académicos, económicos y culturales que caracterizan el contexto donde se desarrolla la vida universitaria.

Dentro de la dimensión biológica, se encuentran: el sexo, la edad, la presencia de enfermedades crónicas, el sueño, la alimentación y otros procesos fisiológicos que podrían incrementar la vulnerabilidad psicológica.

La dimensión psicológica considera otras variables como: estrés académico, la inteligencia emocional, la procrastinación, y otros que influyen en la respuesta emocional del estudiante frente a las demandas universitarias. Y por último, la dimensión social incluye factores como: el apoyo familiar y social, la situación económica, la carga académica, las condiciones laborales y el contexto institucional.

Esta perspectiva evita interpretaciones reduccionistas y facilita la comprensión de cómo la interacción entre múltiples componentes, además determina la aparición y el mantenimiento de la sintomatología emocional durante la formación universitaria.

Diversas investigaciones desarrolladas en Latinoamérica han identificado múltiples factores asociados a síntomas ansiosos y depresivos en estudiantes universitarios. De forma general, estos factores pueden agruparse dentro de las dimensiones biológica, psicológica y social propuestas por el modelo biopsicosocial. Entre los factores biológicos, la evidencia transmite una mayor frecuencia de síntomas ansiosos y depresivos en el sexo femenino, estudiantes de menor edad, alumnos de los primeros años de formación, personas con enfermedades crónicas y aquellos que presentan alteraciones en el sueño o en la alimentación (Aguirre Morales et al., 2025; Estrella-Proañó et al., 2024; Jaén-Cortés et al., 2020).

En los años 2021-2022, se encontraron varios casos de Covid-19 que terminaron en el fallecimiento, por lo que tuvo un gran impacto en los familiares. El estrés adicional derivado del aislamiento social, la inestabilidad financiera y la interrupción académica a causa de la COVID-19 contribuyeron al riesgo de estos trastornos (Mejía et al., 2022; Rabanal León et al., 2023).

En cuanto a los factores psicológicos, el estrés académico es un componente asociado con la ansiedad y la depresión según la revisión realizada. La excesiva carga académica, las continuas evaluaciones, la dificultad para afrontar las demandas universitarias, la baja inteligencia emocional, la procrastinación académica y las estrategias inadecuadas de afrontamiento son factores que repercuten positivamente en el surgimiento de la ansiedad y depresión (Bustamante et al., 2022; Leiva-Nina et al., 2022; Martínez de la Rosa et al., 2025).

En cuanto a la dimensión social, se han encontrado estudios que reportan que las dificultades económicas, el bajo apoyo familiar y social, los conflictos

familiares, la necesidad de combinar trabajo y estudios y las condiciones institucionales desfavorables son factores asociados al deterioro de la salud mental (Aguirre Morales et al., 2025; Amaro et al., 2024; Estrella-Proaña et al., 2024).

De manera particular, la pandemia por COVID-19 incrementó la exposición de los estudiantes a situaciones de aislamiento social, pérdidas familiares, inestabilidad económica y cambios abruptos en las modalidades de enseñanza, circunstancias que contribuyeron al incremento de los síntomas ansiosos y depresivos reportados durante los últimos años (Mejía et al., 2022; Rabanal-León et al., 2023).

La evidencia disponible también presenta discrepancias importantes. Mientras algunas investigaciones identifican al sexo femenino como el principal factor asociado, otras destacan el estrés académico, las dificultades económicas o el apoyo social como variables con mayor capacidad explicativa.

La organización de los hallazgos mediante el modelo biopsicosocial permite comprender estos fenómenos desde una perspectiva integral y facilita la comparación entre investigaciones desarrolladas en distintos países de la región.

Desde el enfoque práctico, el efecto de esta revisión pueden contribuir al fortalecimiento de las políticas institucionales de promoción de la salud mental en las universidades, favoreciendo el diseño de programas de prevención, detección temprana e intervención dirigidos a los grupos con mayor vulnerabilidad, como estudiantes de primer año, mujeres, alumnos con dificultades económicas o quienes presentan elevados niveles de estrés académico.

Como aporte social, favorece la comprensión de la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios, contribuyendo al bienestar y la salud mental en la

población universitaria.

Considerando todo lo previamente expuesto, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores asociados con la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios de Latinoamérica, de acuerdo con la evidencia científica publicada entre los años 2020 y 2025?.

Con el fin de dar respuesta a la pregunta, este estudio tuvo como objetivo general analizar la evidencia científica disponible sobre los factores asociados a la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios de Latinoamérica publicados entre 2020 y 2025. Como objetivos específicos se propuso: a) identificar los factores asociados a la ansiedad y depresión reportados en la literatura, b) describir las características metodológicas de los estudios, incluyendo diseño, tamaño y tipo de muestra e instrumentos implementados, y c) examinar las tasas de porcentaje de la ansiedad y depresión informadas en los distintos contextos latinoamericanos.

METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de estudio

El presente estudio corresponde a uno teórico, orientado a comprender un fenómeno mediante el análisis de conceptos y evidencias científicas publicadas, permitiendo una visión integral del conocimiento disponible (Snyder, 2019).

Respecto al diseño, corresponde a una Revisión Crítica de Literatura (RCL), que permitió analizar, sintetizar e interpretar de manera integradora las publicaciones científicas existentes (Hernández-Sampieri et al., 2014). Esta aproximación metodológica resultó adecuada para contestar al problema de investigación y a los objetivos planteados, dado que facilitó identificar, comparar y valorar la evidencia disponible sobre los factores asociados a la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios de Latinoamérica. Asimismo, este diseño permitió examinar tendencias, fortalezas, limitaciones y vacíos en los estudios publicados entre 2020 y 2025, aportando una comprensión más crítica e integral de la condición presente de la ilustración sobre el tema.

2. Búsqueda bibliográfica

Comprendió los meses de abril y mayo del 2026, se indagó en las bases científicas Scopus, PubMed y SciELO.

Se establecieron los términos de búsqueda desde los descriptores identificados en MeSH (Medical Subject Headings) y DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud), esencialmente para las variables de ansiedad y depresión. Asimismo, se añadieron palabras clave implementadas frecuentemente en la literatura científica para la población. Además, se emplearon términos tanto en

español como en inglés, considerando las diferentes variantes terminológicas relacionadas con las variables de estudio.

Entre los principales descriptores se incluyeron:

1. *Anxiety / ansiedad*
2. *Depression / depresión*
3. *Social support*

Adicionalmente se aplicaron términos libres como *University students / estudiantes universitarios / universitarios / first-year university/ family functionality students* relacionadas a las terminologías usadas en los estudios. Estos vocablos fueron compuestos mediante el operador booleano AND, adaptando las estrategias de búsqueda a la construcción y ordenación específica de cada base de datos.

En Scopus se usó la siguiente ecuación de búsqueda: *ansiedad AND depresión AND estudiantes universitarios*. Los filtros aplicados fueron artículos científicos publicados del 2020-2025, en idioma español o inglés.

En Pubmed se realizó la indagación bajo los términos de *ansiedad AND depression AND universitarios*, y *(anxiety AND depression) AND (first-year university students) AND (social support AND family functionality)*, los filtros aplicados fueron 5 años de publicación y artículos publicados en una revista.

Finalmente, en Scielo se aplicó la búsqueda mediante la siguiente ecuación, *anxiety AND depression AND university students*; los filtros implementados fueron artículos científicos publicados del año 2020 - 2025 en idioma español o inglés.

3. Criterios de selección

Se constituyeron criterios de inclusión y exclusión anteriormente definidos, para avalar la pertinencia y calidad de los estudios que formaron parte de las revistas indizadas con revisión por pares.

Criterios de inclusión:

Se incorporaron en la revisión aquellas investigaciones que cumplieron con las siguientes características:

- Artículos originales publicados entre 2020 y 2025.
- Investigaciones que fueron realizadas en estudiantes universitarios de pregrado pertenecientes a países latinoamericanos.
- Estudios que evaluaron ansiedad y depresión.
- Artículos publicados en revistas científicas arbitradas.
- Disponibilidad del texto completo.

Criterios de exclusión:

Se excluyeron de la revisión los estudios que presentaron las siguientes características:

- Revisiones sistemáticas, metaanálisis, cartas al editor, editoriales y tesis.
- Estudios que fueron realizados en población no universitaria.
- Estudios en distintos idiomas al inglés y español.
- Investigaciones desarrolladas fuera de Latinoamérica.
- Estudios que no evaluaron ansiedad y depresión.
- Estudios duplicados.
- Estudios publicados sin texto completo

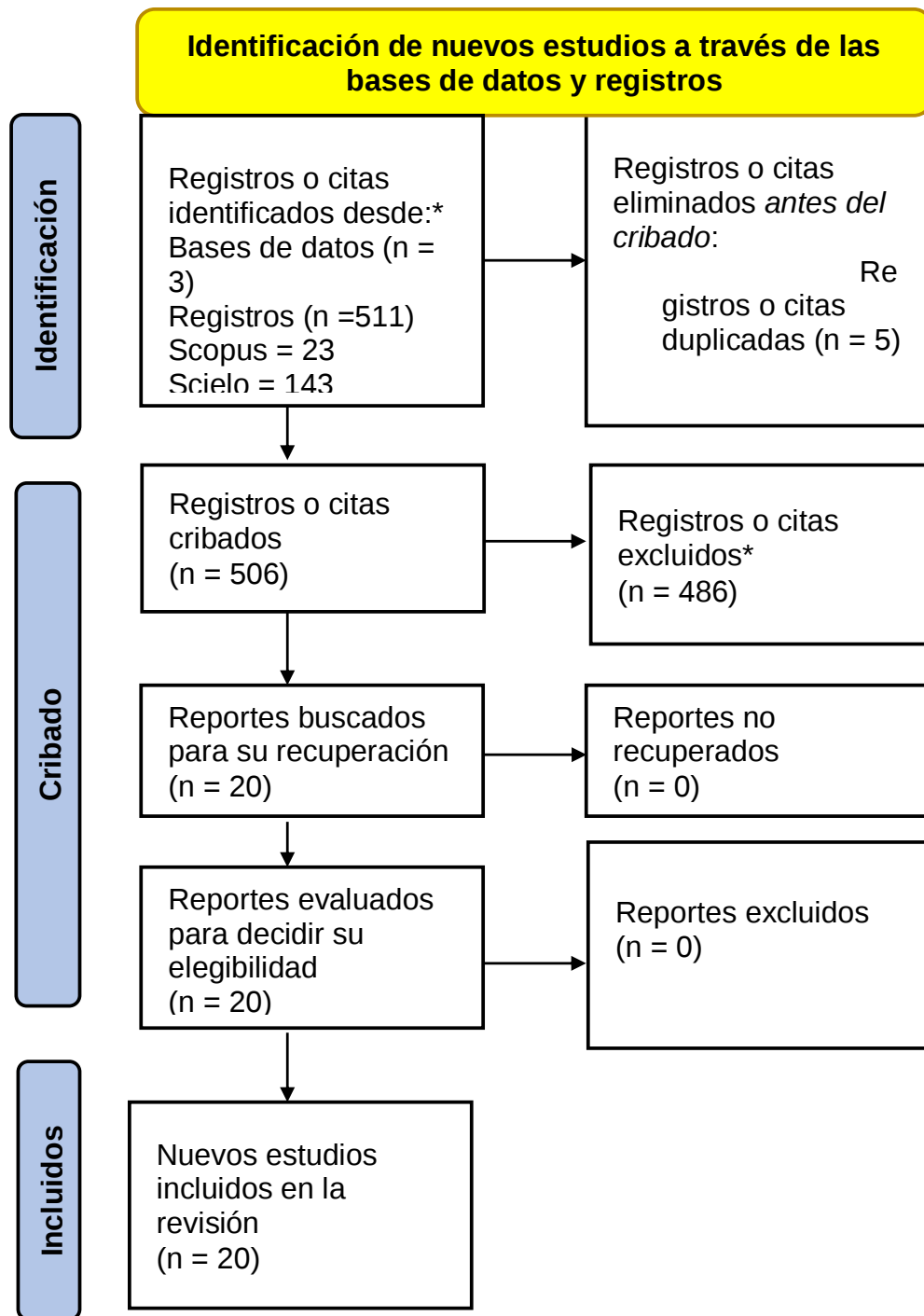
4. Selección de estudios

La inclusión de los estudios se desarrolló conforme al diagrama de flujo propuesto por PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para la identificación, selección e inclusión de los estudios (Page et al., 2021). (Figura 1)

Se identificaron inicialmente 511 registros en las bases de datos consultadas (Scopus: 23; Scielo: 143; Pubmed, 345). Tras la eliminación de cinco registros duplicados, se redujo a cribado 506 artículos mediante la revisión de títulos y resúmenes, de los cuales 486 fueron segregados por no adoptar con los criterios de selección previamente establecidos. Posteriormente, se recuperaron en texto completo los 20 artículos potencialmente elegibles, los cuales fueron evaluados de manera íntegra; estos artículos mostraron una alineación con el estudio pertinente, respondiendo de manera variada al objetivo general y específico, cumpliendo los criterios de inclusión definidos y respondiendo directamente a la pregunta de investigación. Por ello, se incluyeron 20 estudios en la síntesis narrativa de la presente revisión.

Figura 1

Diagrama de flujo de la selección de estudios



5. Extracción y análisis de datos

Se usó Mendeley para la gestión de la bibliografía encontrada, y en Microsoft Excel se guardaron los datos encontrados.

Según Snyder (2019), las revisiones de literatura no deben limitarse a describir los estudios, sino que también deben considerar sus características metodológicas para contextualizar la solidez de los resultados. En este sentido, el análisis comparó los hallazgos reportados en los artículos seleccionados, identificando tendencias en los factores asociados a la depresión y ansiedad, basadas en la evidencia científica revisada.

Se elaboró una matriz de análisis de datos, la cual incluyó:

- Autor(es)
- Año de publicación
- País donde se realizó el estudio
- Objetivo de la investigación
- Diseño metodológico
- Características de la muestra
- Instrumentos utilizados
- Principales resultados

Posteriormente se realizó una síntesis narrativa crítica, mediante un análisis temático de la evidencia. Los factores asociados fueron agrupados de acuerdo con el modelo biopsicosocial de Engel en tres categorías:

- factores biológicos;
- factores psicológicos;
- factores sociales.

Asimismo, se efectuó una descripción metodológica entre los estudios, considerando sus diseños, instrumentos de medición, tamaños muestrales y principales resultados, con la finalidad de identificar tendencias, discrepancias y

vacíos existentes en la literatura científica.

Debido a la naturaleza de la presente investigación como revisión crítica de la literatura, no se realizó una evaluación formal del riesgo de sesgo mediante instrumentos específicos. No obstante, durante el proceso de análisis se efectuó una valoración crítica evaluando la consistencia de los resultados y las principales limitaciones reportadas por los autores. Estos criterios fueron considerados durante la interpretación comparativa de la evidencia y la formulación de las conclusiones.

6. Consideraciones éticas

La presente investigación utilizó exclusivamente información procedente de artículos científicos publicados en revistas arbitradas, por tal motivo no se comprometió la intervención directa de seres humanos ni el acceso a información confidencial.

Durante todo el proceso se acataron los principios de integridad científica como honestidad académica, siguiendo los lineamientos de la institución y propiedad intelectual (cuidando las ideas, textos o investigaciones como creación de propia de los autores), mediante la correcta citación de las fuentes bibliográficas, siguiendo a las normas APA (séptima edición). Además, la interpretación de los hallazgos se realizó de manera objetiva, procurando representar fielmente los resultados reportados por los autores originales, evitando la manipulación, tergiversación o alteración de la evidencia científica analizada.

RESULTADOS

1. Factores asociados a la ansiedad y depresión

Para la detección de los factores relacionados con la ansiedad y la depresión, se consideraron aquellos factores que presentaron una asociación estadísticamente significativa en los estudios seleccionados, con respecto a los criterios de significancia reportados en cada investigación. La Tabla 1 presenta los factores identificados, organizados según las dimensiones biológica, psicológica y social del modelo biopsicosocial de Engel. Se consideraron como factores biológicos aquellos relacionados principalmente con características individuales y condiciones fisiológicas; como factores psicológicos, aquellos vinculados con procesos emocionales, cognitivos y de autorregulación; y como factores sociales, aquellos relacionados con el entorno familiar, académico, socioeconómico, interpersonal y conductual. Se reconoce que algunos factores pueden presentar componentes multidimensionales; por ello, su clasificación respondió a la dimensión predominante en el contexto de los estudios revisados.

2. Dimensión biológica

El sexo femenino fue el factor biológico más consistentemente reportado, observándose en estudios una alta frecuencia de sintomatología de ansiedad y depresión en mujeres que en varones (Aguirre Morales et al., 2025; Arntz et al., 2022; Aveiro-Róbalo et al., 2022; Martínez-Líbano et al., 2023; Mejía et al., 2022; Pinto-Cortez et al., 2024; Sánchez-Carlessi et al., 2021). La edad, en cambio, debe interpretarse con mayor precisión: los estudios que la evaluaron reportaron asociación principalmente con ansiedad, mientras que la condición de cursar los

primeros años universitarios corresponde más al proceso de adaptación social y académica que a una característica biológica (Mejía et al., 2022; Rabanal-León et al., 2023; Sánchez-Carlessi et al., 2021).

Por otra parte, la presencia de enfermedades crónicas se vinculó con mayores niveles de ansiedad y depresión, lo que evidencia una mayor vulnerabilidad psicológica en estudiantes con condiciones médicas preexistentes (Monterrosa et al., 2020; Rabanal-León et al., 2023).

En relación con los hábitos de vida, algunos estudios identificaron que la alteración del sueño se asoció con un incremento progresivo de los síntomas ansiosos y depresivos (Castillo-Horna et al., 2024). Igualmente, las alteraciones en la alimentación guardó asociación con mayor nivel de ansiedad y depresión (Rojas-Cárdenas et al., 2025).

3. Dimensión psicológica

Los factores psicológicos constituyeron la dimensión con mayor frecuencia de asociación en los estudios revisados. El estrés académico fue el factor reportado con mayor consistencia (Martínez de la Rosa et al., 2024; Tantalean-Terrones et al., 2024), seguido por la procrastinación (Tantalean-Terrones et al., 2024), y la baja inteligencia emocional (Ayala-Servín et al., 2021).

En conjunto, los estudios muestran que la interacción entre estas variables incrementa la probabilidad de desarrollar sintomatología ansiosa y depresiva, especialmente durante periodos de elevada exigencia académica. Asimismo, algunos modelos explicativos identificaron que las demandas académicas, junto con los estilos de afrontamiento disfuncionales y determinadas creencias cognitivas,

predicen mayores niveles de estrés y malestar emocional en estudiantes universitarios.

4. Dimensión social

En la dimensión social, los estudios revisados identificaron como principales factores asociados el bajo apoyo familiar y social, la disfunción familiar (Estrella-Proaño et al., 2024), las dificultades económicas (Arias-Coronel et al., 2025; Pinto-Cortez et al., 2024), la necesidad de trabajar simultáneamente con los estudios (Rabanal-León et al., 2023), la carga académica elevada (Arias-Coronel et al., 2025; Martínez de la Rosa et al., 2024), los primeros años de formación universitaria (Mejía et al., 2022), las consecuencias derivadas de la pandemia por COVID-19 (Rabanal-León et al., 2023; Sánchez-Carlessi et al., 2021) y el consumo de sustancias (Martínez-Líbano et al., 2023).

En la mayor parte de las investigaciones, se coincidió en señalar que el apoyo social tiene una atribución como uno de los principales factores protectores frente a la ansiedad y la depresión. En contraste, la ausencia de redes de apoyo, la precariedad económica (Arias-Coronel et al., 2025; Pinto-Cortez et al., 2024) y la sobrecarga derivada de compatibilizar trabajo y estudios (Rabanal-León et al., 2023) incrementaron la probabilidad de desarrollar sintomatología emocional.

Asimismo, los estudios desarrollados durante la etapa sucesiva a la pandemia evidenciaron que el aislamiento social, las pérdidas familiares y las dificultades asociadas a la educación virtual contribuyeron al incremento de los niveles de ansiedad y depresión en la población universitaria (Rabanal-León et al., 2023; Sánchez-Carlessi et al., 2021).

Tabla 1

Factores asociados a la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, según el modelo Biopsicosocial.

Dimensión	Factor específico	Variable asociada	Resultado principal	Referencias	Coefficiente de asociación
Biológico	Enfermedad crónica	Ansiedad, depresión	Se reportó mayor malestar psicológico en estudiantes con antecedentes de enfermedad crónica.	Monterrosa et al. (2020)	No reportó OR; asociación significativa mediante análisis bivariado ($p < 0.05$).
				Rabanal-León et al. (2023)	Ansiedad: OR = 0.198; IC95%: 0.052–0.744; $p = 0.017$ Depresión:

OR =
0.302;
IC95%:
0.084–
1.084; p =
0.006

Edad	Ansiedad	Se asoció con mayores niveles de ansiedad en los estudios que evaluaron edad.	Sánchez-Carlessi et al. (2021)	$\chi^2 = 14.606$; p = 0.006
			Mejía et al. (2022)	RPa = 1.31 (IC95%)
			Rabanal-León et al. (2023)	Ansiedad: OR = 0.940 (IC95%: 0.896–0.987; p = 0.013)
Sexo femenino o	Ansiedad	Se reportó mayor frecuencia de síntomas	Sánchez-Carlessi et al. (2021)	$\chi^2 = 16.252$; p < 0.001
	Depresión			

n ansiosos y
depresivos
en mujeres.

Aguirre Morales et al. (2025)	p < 0.05
--	----------

Ayala- Servín et al. (2021)	RR = 1,84 (IC95% 1,10– 3,08); p = 0,01.
-----------------------------------	---

Aveiro- Róbalo et al. (2022)	Ansiedad: aPR = 1.53 (IC95%: 1.18– 1.98); Depresión: aPR = 1.32 (IC95%: 1.02– 1.71).
------------------------------------	---

			Martínez -Líbano et al. (2023)	RPa = 1.31 (IC95%)
			Mejía et al. (2022)	OR = 2.03 para ansiedad
			Pinto- Cortez et al. (2024)	OR = 1.76 para depresión
Sueño	Ansiedad Depresión	Se asoció con mayor sintomatolo gía ansiosa y depresiva.	Castillo- Horna et al. (2024)	r = 0.53 r = 0.57 Correlación de Spearman significativa (p<0,001)

	Alimentación	Ansiedad, depresión	Se relacionó con mayor malestar psicológico y síntomas emocionales.	Rojas-Cárdenas et al. (2025)	Conducta alimentaria emocional asociada a depresión: $B = 0.36$ ($p < 0.001$)
				Truncen Morales et al. (2024)	Correlación de Spearman significativa ($p < 0,05$) $r = 0.41$ con ansiedad; $r = 0.38$ con depresión
Psicólogo	Estrés académico	Ansiedad, depresión	Se identificó como predictor o factor asociado de síntomas	Batista de Freitas et al. (2023)	$r = -0.61$ entre calidad de vida y depresión; $r = -0.55$ con

ansiosos y ansiedad
depresivos.

Martínez de la Rosa et al. (2024)	$r = 0.68$ entre estrés académico y depresión; $r = 0.64$ con ansiedad (correlacio nes positivas, p < 0.001).
--	---

Tantalea n- Terrones et al. (2024)	$(p < 0.05)$ para ansiedad
--	----------------------------------

Baja inteligencia emocional	Ansiedad , depresión	Se asoció de forma inversa con el bienestar emocional y de forma directa con el malestar psicológico .	Ayala- Servín et al. (2021)	Ansiedad: Claridad emocional: $r = -0,296$; $p < 0,001$. Reparación emocional: $r = -0,317$; $p < 0,001$. Atención emocional: $r = 0,127$; p $= 0,035$. Depresión: Claridad emocional: $r = -0,302$; $p < 0,001$. Reparación emocional: $r = -0,411$; $p < 0,001$.
-----------------------------------	----------------------------	---	-----------------------------------	---

Procasti nación	Depresión	Se asoció principalmente con incremento de síntomas depresivos y malestar	Tantalea n- Terrones et al. (2024)	$\beta = 0.63$ $\beta = 0.41$ $p < 0.05$
--------------------	-----------	--	--	--

académico.

Soci al	Nivel socioeconómico o bajo	Ansiedad , depresión	Se asoció con mayor riesgo de sintomatología ansiosa y depresiva.	Arias-Coronel et al. (2025)	Asociación significativa (p < 0.05)
				Pinto-Cortez et al. (2024)	OR = 1.84 para depresión; OR = 1.71 para ansiedad
	Trabaja r y estudiar	Depresión	Se vinculó con incremento de síntomas depresivos en estudiantes con carga laboral.	Rabanal-León et al. (2023)	OR = 2.204; IC95%: 1.188–4.091; p = 0.012

Carga académica	Ansiedad, depresión	Se asoció con aumento de síntomas por sobrecarga y exigencia académica.	Arias-Coronel et al. (2025)	Asociación significativa ($p < 0.05$)
			Martínez de la Rosa et al. (2024)	Ansiedad: $r = 0.651$ ($p < 0.001$); Depresión: $r = 0.677$ ($p < 0.001$).
Año de estudios (primeros ciclos)	Ansiedad, depresión	Se reportó mayor vulnerabilidad emocional durante la adaptación a la vida universitaria.	Aguirre Morales et al. (2025)	$p < 0.05$
			Mejía et al. (2022)	RPa significativa (modelo multivariado)
			Sandoval et al. (2021)	RP = 0.53; IC 95%: 0.32-0.87

Rendimiento académico	Ansiedad, depresión	Asociación significativa entre ansiedad y rendimiento académico	Trunce-Morales et al. (2020)	V de Cramer = 0,187; $\chi^2 = 5,797$; $p = 0,016$.
Bajo apoyo social	Ansiedad, depresión	Se asoció con mayor riesgo de síntomas emocionales; el apoyo funcional se interpretó como factor protector.	Estrella-Proaño et al. (2024)	OR = 2.64 para ansiedad ($p < 0.05$)
Disfunción familiar	Ansiedad, depresión	Se vinculó con incremento de sintomatología emocional en contextos familiares	Estrella-Proaño et al. (2024)	OR = 3.12 para ansiedad/depresión ($p < 0.05$)

disfunciona
les.

Pandem ia COVID -19	Ansiedad Depresió n	Se asoció con incremento de síntomas durante el confinamie nto, el aislamiento y los cambios educativos.	Sánchez- Carlessi et al. (2021)	χ^2 = 23.126; p < 0.001
			Sandoval et al. (2021)	Asociación significativ a en regresión (RP e IC95% reportados)
Consu mo de sustanci as	Ansiedad , depresión	Se asoció con mayor prevalencia de síntomas ansiosos y depresivos.	Martínez -Líbano et al. (2023)	Asociación significativ a en el modelo multivaria do

5. Características metodológicas de los estudios incluidos

Con la finalidad de contextualizar la evidencia analizada, se examinaron las principales aspectos metodológicos de los veinte artículos añadidos en la revisión (Tabla 2), dichos artículos científicos fueron provenientes de siete países latinoamericanos, entre ellos: Perú (7 estudios), Chile (6), Paraguay (2), Colombia (2), Ecuador (1), Brasil (1) y México (1). Se vio una clara predominancia de investigaciones de corte transversal con un enfoque cuantitativo, orientadas a identificar los factores relacionados con la ansiedad y la depresión en alumnos universitarios latinoamericanos. Este tipo de diseño fue el más utilizado debido a su utilidad para estimar la frecuencia de los fenómenos estudiados y explorar asociaciones entre variables; sin embargo, su naturaleza transversal limita el establecimiento de relaciones causales entre los factores identificados y los desenlaces evaluados.

La mayoría de las investigaciones usó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el tamaño muestral varió entre 166 y 2573 participantes, logrando un aproximado de 13750 personas de estudio.

Los instrumentos psicométricos validados internacionalmente identificados, fueron: Depression, Anxiety And Stress Scale-21 (DASS-21) el más utilizado (13 de los 20 estudios) con un 65%, el Beck Depression Inventory (BDI/BDI-II), Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), el Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) y otras escalas ampliamente utilizadas en investigación en salud mental, como HADS, las escalas de Zung, Goldberg y Hamilton.

En conjunto, estas estrategias permitieron controlar parcialmente el efecto de variables de confusión y estimar la fuerza de asociación entre los factores

evaluados y los desenlaces de interés.

En términos generales, el análisis metodológico evidencia que los estudios incluidos presentan características suficientemente consistentes para responder al objetivo de la presente revisión. Sin embargo, la predominancia de diseños transversales, el uso frecuente de muestreos no probabilísticos y la heterogeneidad de los instrumentos de evaluación constituyen limitaciones metodológicas que deben considerarse al interpretar y comparar los resultados obtenidos.

Tabla 2

Características metodológicas de los estudios incluidos

Nº	Autor (Año)	País	Diseño	Muestra	Instrumentos
1	Sánchez-Carlessi et al. (2021)	Perú	Observacional, descriptivo - comparativo Transversal	1264	Inventario Psicosocial, AAQ-II
2	Aguirre Morales et al. (2025)	Perú	No experimental, enfoque cuantitativo, descriptivo-comparativo y Transversal	1920	DASS-21, Escala de salud mental continua-forma corta y Encuesta sociodemográfica

3	Tantalean-Terrones et al. (2024)	Perú	Transversal, no experimental de diseño predictivo y alcance explicativo	1069	DASS-21, Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Encuesta sociodemográfica
4	Mejía et al. (2022)	Perú	Transversal analítico y multicéntrico	2572	DASS-21 y Encuesta sociodemográfica
5	Sandoval et al. (2021)	Perú	Transversal analítico	284	DASS-21
6	Castillo-Horna et al. (2024)	Perú	Cuantitativo, Observacional, analítico Transversal	293	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), la Escala de Autodiagnóstico de Ansiedad de Zung (SAS) y la Escala de Depresión de Zung (SDS).
7	Trunce-Morales et al. (2024)	Chile	Cuantitativo, no exploratorio, no	382	DASS-21, Encuesta sobre hábitos alimentarios

			experimental, descriptivo transversal		
8	Monterrosa et al. (2020)	Colombia	Transversal	697	Escala de Ansiedad y depresión de Goldberg y Datos sociodemográficos
9	Trunce-Morales et al. (2020)	Chile	Cuantitativo, exploratorio, no experimental, descriptivo de corte transversal.	186	DASS-21
10	Ayala-Servín et al. (2021)	Paraguay	Observacional analítico de corte Transversal, retrospectivo	276	TMMS-24, BDI-II, GAD-7
11	Martínez de la Rosa et al. (2024)	México	Enfoque cuantitativo, no experimental, de diseño transversal y	380	Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico

			tipo correlacional.		(SISCO) (Barraza, 2007), Escala de Actitudes y Creencias (ABI), Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE, Inventario de Depresión de Beck BDI y Inventario de Ansiedad de Beck BAI
12	Estrella-Proaño et al. (2024)	Ecuador	Transversal analítico	847	HADS y FF-SIL
13	Pinto-Cortez et al. (2024)	Chile	Analítico observacional, de diseño transversal	696	DASS-21
14	Batista de Freitas et al. (2023)	Brasil	Transversal	321	WHOQOL, DASS-21

15	Rabanal-León et al. (2023)	Perú	Descriptivo, de enfoque cuantitativo y de alcance correlacional, prospectivo, de corte transversal.	385	DASS-21 y Encuesta de datos sociodemográficos
16	Arntz et al. (2022)	Chile	Cuantitativo no experimental, descriptivo, correlacional y de corte transversal.	166	DASS-21, Cuestionario sociodemográfico
17	Rojas-Cárdenas et al. (2025)	Chile	Observacional, de corte transversal analítico	263	DASS-21, TFEQ-18
18	Aveiro-Róbalo et al. (2022)	Paraguay	Transversal analítico	293	DASS-21

19	Martínez-Líbano et al. (2023)	Chile	Cuantitativo Transversal	1062	DASS-21
20	Arias-Coronel et al. (2025)	Colombia	Cuantitativo descriptivo transversal	394	PHQ-9, Hamilton

Nota. AAQ-II = Acceptance and Action Questionnaire-II; BAI = Beck Anxiety Inventory; BDI-II = Beck Depression Inventory-II; CAE = Cuestionario de Afrontamiento del Estrés; DASS-21 = Depression Anxiety Stress Scales-21; EPA = Escala de Procrastinación Académica; FF-SIL = Funcionalidad Familiar; GAD-7 = Generalized Anxiety Disorder-7; HADS = Hospital Anxiety and Depression Scale; PHQ-9 = Patient Health Questionnaire-9; PSQI = Pittsburgh Sleep Quality Index; SAS = Zung Self-Rating Anxiety Scale; SDS = Zung Self-Rating Depression Scale; TFEQ-18 = Three-Factor Eating Questionnaire-18; TMMS-24 = Trait Meta-Mood Scale-24; WHOQOL = World Health Organization Quality of Life.

6. Porcentaje de ansiedad y depresión

Los estudios que reportaron porcentajes de ansiedad y depresión evidenciaron una amplia variabilidad en los resultados. El porcentaje de ansiedad osciló entre 17.2 % y 87.4 %, mientras que el de depresión varió entre 12.3 % y 80.3 %. Algunos estudios informaron porcentajes de ansiedad superiores al 50 %, como los realizados en Chile (53.5 %) y Paraguay (67.7 %), mientras que otros registraron valores menores, como en Ecuador (19.7 %). En el caso de la depresión, los porcentajes más elevados alcanzaron el 80.3 % en Colombia y el 74.7 % en

Paraguay.

Cabe señalar que los rangos descritos se interpretaron únicamente a partir de los estudios que reportaron porcentajes globales de ansiedad y/o depresión. Los estudios que no informaron estos indicadores o que reportaron únicamente casos severos se presentan en la tabla con fines descriptivos, pero no fueron considerados para la comparación de los rangos. La información detallada se presenta en la Tabla 3.

Tabla 3

Porcentaje de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios latinoamericanos

N°	Autor (Año)	País	Ansiedad	Depresión
1	Sánchez-Carlessi (2021)	Perú	>50%	45%
2	Aguirre Morales (2025)	Perú	24%	29.4%
3	Tantalean (2024)	Perú	No refiere	No refiere
4	Mejía (2022)	Perú	17.2%	12.3%
5	Sandoval (2021)	Perú	28.5%	24.3%
6	Castillo-Horna (2024)	Perú	47.8%	56%
7	Trunce (2024)	Chile	82.4%	66.9%
8	Monterrosa (2020)	Colombia	49.8%	80.3%
9	Trunce (2020)	Chile	53.2%	29%

N°	Autor (Año)	País	Ansiedad	Depresión
1	Sánchez-Carlessi (2021)	Perú	>50%	45%
2	Aguirre Morales (2025)	Perú	24%	29.4%
3	Tantalean (2024)	Perú	No refiere	No refiere
4	Mejía (2022)	Perú	17.2%	12.3%
5	Sandoval (2021)	Perú	28.5%	24.3%
6	Castillo-Horna (2024)	Perú	47.8%	56%
7	Trunce (2024)	Chile	82.4%	66.9%
10	Ayala-Servín (2021)	Paraguay	67.7%	61.4%
11	Martínez de la Rosa (2024)	México	No refiere	No refiere
12	Estrella-Proaño (2024)	Ecuador	19.7%	24.7%
13	Pinto-Cortez (2024)	Chile	53.5%	42.3%
14	Batista de Freitas (2023)	Brasil	56.07%	53.58%
15	Rabanal (2023)	Perú	7% (solo severa)	9% (solo severa)
16	Arntz (2022)	Chile	54.82%	31.33%
17	Rojas (2025)	Chile	No refiere	No refiere
18	Aveiro (2022)	Paraguay	87.4%	74.7%

N°	Autor (Año)	País	Ansiedad	Depresión
1	Sánchez-Carlessi (2021)	Perú	>50%	45%
2	Aguirre Morales (2025)	Perú	24%	29.4%
3	Tantalean (2024)	Perú	No refiere	No refiere
4	Mejía (2022)	Perú	17.2%	12.3%
5	Sandoval (2021)	Perú	28.5%	24.3%
6	Castillo-Horna (2024)	Perú	47.8%	56%
7	Trunce (2024)	Chile	82.4%	66.9%
19	Martínez-Líbano (2023)	Chile	69.2%	63.1%
20	Arias-Coronel (2025)	Colombia	63.2%	73.9%

DISCUSIÓN

La presente revisión crítica de la literatura tuvo como objetivo analizar la evidencia científica publicada entre 2020 y 2025 sobre los factores asociados con la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios de pregrado de Latinoamérica. En conjunto, los estudios incluidos evidencian que ambas alteraciones emocionales constituyen una cuestión de la salud pública relevante en esta colectividad y presentan una etiología multifactorial, determinada por la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. La incorporación sobre estadísticos o coeficientes de asociación permitió respaldar de manera objetiva la selección de los factores incluidos en la síntesis de resultados; sin embargo, debido a la heterogeneidad de las medidas estadísticas empleadas en los estudios, estos no fueron utilizados para establecer comparaciones directas sobre la magnitud de las asociaciones entre los diferentes factores. Entre los principales factores reportados por los estudios, destacan el sexo femenino, el estrés académico, la carga académica, la menor edad o el pertenecer a los primeros años de formación universitaria, los efectos por la pandemia por COVID-19 y la presencia de redes de apoyo social limitadas (Arias-Coronel et al., 2025; Estrella-Proañó et al., 2024; Mejía et al., 2022; Pinto-Cortez et al., 2024; Sánchez-Carlessi et al., 2021).

Estos hallazgos respaldan el modelo biopsicosocial, el cual plantea que la interacción dinámica entre características individuales, procesos psicológicos y condiciones del entorno son los factores que determinan la salud mental (Engel, 1977). En tal sentido, los estudios revisados demuestran que la ansiedad y la depresión no se explican sólo por variables biológicas o psicológicas aisladas (Estrella-Proañó et al., 2024; Martínez de la Rosa et al., 2024; Tantalean-Terrones

et al., 2024).

En cuanto a la dimensión biológica, se encontró que el sexo femenino, la presencia de enfermedades crónicas, el sueño y la alimentación fueron los factores que más se asociaron con la ansiedad y la depresión, mientras que la menor edad solo se asoció con ansiedad (Engel, 1977).

Asimismo, se halló que los estudiantes más jóvenes y aquellos que cursaban los primeros años de formación universitaria presentaban mayores niveles de ansiedad. (Mejía et al., 2022; Rabanal-León et al., 2023; Sánchez-Carlessi et al., 2021).

Desde el panorama del modelo biopsicosocial, la edad no es un factor aislado. No obstante, la evidencia analizada no evidenció una correlación consistente entre la menor edad y la depresión, por lo que este hallazgo parece circunscribirse principalmente a la sintomatología ansiosa.

La frecuencia de enfermedades crónicas también mostró una asociación consistente con mayores niveles de ansiedad y depresión (Monterrosa et al., 2020; Rabanal-León et al., 2023). Adicionalmente, la coexistencia entre condiciones físicas y malestar emocional ha sido reconocida en poblaciones universitarias sometidas a exigencias académicas elevadas (Martínez de la Rosa et al., 2024; Tantalean-Terrones et al., 2024).

En cuanto al sexo femenino como factor biológico, fue el que más se reportó, con asociación positiva con mayores niveles de ansiedad y depresión en estudios desarrollados en Perú, Chile y Paraguay (Aguirre Morales et al., 2025; Arntz et al., 2022; Aveiro-Róbalo et al., 2022; Martínez-Líbano et al., 2023; Mejía et al., 2022; Pinto-Cortez et al., 2024; Sánchez-Carlessi et al., 2021). Debido al

predominio de diseños transversales, estos artículos facilitaron el identificar asociaciones, pero no establecer causalidad ni establecer mecanismos explicativos definitivos.

El sueño emergió como otro factor biológico que adquiere importancia. Castillo-Horna et al. (2024) identificaron que el incremento progresivo de los síntomas de ansiedad y depresión se asociaba con un deterioro significativo de las alteraciones del sueño. Esto quiere decir que mientras menos horas completas de sueño se tenga, mayor es la posibilidad de desarrollar ansiedad o depresión. Desde el lado biológico, el sueño está vinculado con la homeostasis y la regulación de la funciones del organismo, por ello, Franken y Dijk (2024), destacan que el sueño y la ritmicidad circadiana actúan integradamente; además, Meyer et al. (2024), señala que la alteración del sueño y los ritmos circadianos se relacionan con el área biológica vinculada a la aparición y el incremento de síntomas ansiosos y depresivos. Asimismo, Chandler et al. (2022), evidenció que las intervenciones dirigidas a fortalecer el sueño, provocaron mejoras en la sintomatología ansiosa y depresiva, por lo que se considera una condición relacionada al funcionamiento fisiológico y con la salud mental.

De igual manera, la alimentación, fue identificada como parte de la dimensión biológica, debido a la relación con el aporte de alimentos y nutrientes fundamentales para el organismo. Rojas-Cárdenas et al. (2025) encontraron asociación significativa entre la ansiedad, la depresión y los patrones de alimentación emocional y descontrolada. Esto puede sugerir que la ansiedad y depresión modifica la conducta alimentaria. Por otro lado, desde el factor biológico, la alimentación se asocia con los procesos fisiológicos con la contribución de

nutrientes, el metabolismo y el funcionamiento del sistema nervioso. Merino Del Portillo et al. (2024), demuestran que la implicación de la alimentación en el funcionamiento del eje intestino-cerebro, interviene en los mecanismos vinculados con la regulación de la salud mental. También, Li et al. (2022), menciona que a mayor potencialidad inflamatoria de la dieta se relaciona a un posible incremento de síntomas ansiosos y depresivos. Por tal motivo, la alimentación se consideró como un factor biológico y a la vez relacionado a la salud mental.

Los factores psicológicos constituyen el grupo de variables con mayor consistencia en su asociación con la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios en Latinoamérica. Entre ellos, el estrés académico emergió como el predictor más relevante de sintomatología emocional, siendo reportado de manera reiterada en estudios realizados en Perú, México y Brasil (Batista de Freitas et al., 2023; Martínez de la Rosa et al., 2024; Tantalean-Terrones et al., 2024). Este resultado guarda concordancia con lo demandante que son los estudios universitarios. (Beck, 1976; Lazarus & Folkman, 1984).

En este sentido, Tantalean-Terrones et al. (2024) evidenció que el estrés académico y la ansiedad explican una proporción significativa de la variabilidad de los síntomas depresivos. De forma complementaria, Martínez de la Rosa et al. (2024) identificaron asociaciones significativas entre el estrés académico, las creencias disfuncionales y los síntomas de ansiedad y depresión, mientras que Batista de Freitas et al. (2023) reportaron que mayores niveles de estrés se relacionan con una peor calidad de vida percibida.

De igual manera, la procrastinación académica mostró una asociación relevante con la sintomatología depresiva, particularmente en el estudio de

Tantalean-Terrones et al. (2024). Este comportamiento puede entenderse como un patrón de evitación conductual que genera acumulación de tareas, incremento de la presión percibida y sentimientos de culpa, contribuyendo al mantenimiento de un ciclo de estrés y malestar emocional (Tantalean-Terrones et al., 2024). Según el estudio de Martínez-Líbano et al. (2023) sobre la relación de las conductas de riesgo y la sintomatología emocional, la procrastinación actúa como un factor intermedio que incrementa el malestar psicológico observado en los estudios de Sandoval et al. (2021) y Arias-Coronel et al. (2025). Entonces, la procrastinación no solo representa un hábito académico disfuncional, sino también un factor que refuerza pensamientos negativos sobre la autoeficacia y el rendimiento (Steel, 2007).

Por otro lado, la inteligencia emocional baja también se asoció con mayores niveles de ansiedad y depresión (Ayala-Servín et al., 2021). Desde el modelo cognitivo-conductual y la teoría transaccional del estrés, estos hallazgos pueden interpretarse considerando que la salud mental del estudiante depende de la evaluación cognitiva que realiza sobre las demandas académicas y los recursos personales disponibles para afrontarlas (Lazarus & Folkman, 1984; Beck, 1976).

Los factores sociales y contextuales constituyeron un componente altamente relevante dentro de la evidencia revisada, evidenciando la influencia significativa del entorno en la salud mental de los estudiantes universitarios, puede interpretarse con el modelo biopsicosocial y el enfoque de los determinantes sociales de la salud (Engel, 1977).

Respecto a los estudiantes que cursaban los primeros años de formación universitaria, los estudios reportaron mayor vulnerabilidad emocional, frente a síntomas de ansiedad y en depresión (Mejía et al., 2022; Rabanal-León et al., 2023;

Sánchez-Carlessi et al., 2021). Cuando estos cambios coinciden con menor experiencia académica, recursos de afrontamiento limitados o apoyo social insuficiente, aumenta la probabilidad de malestar emocional.

Las dificultades económicas y el bajo nivel socioeconómico se asociaron consistentemente con mayores niveles de ansiedad y depresión (Arias-Coronel et al., 2025; Pinto-Cortez et al., 2024). En este sentido, la inseguridad financiera actúa como un factor asociado que impacta negativamente en la estabilidad emocional.

Asimismo, los estudiantes que debían combinar el trabajo con los estudios presentaron mayor frecuencia de sintomatología depresiva (Rabanal-León et al., 2023). Esta doble carga puede generar que la capacidad de afrontamiento del estudiante se deteriore, similar a lo señalado por Martínez de la Rosa et al. (2025) y Ayala et al. (2021) las presiones externas excesivas dificultan el despliegue de una inteligencia emocional eficaz. Así como la falta de tiempo por la jornada laboral limita la efectividad de las redes de apoyo sociales descritas por Estrella-Proaño et al. (2024). De manera complementaria, la elevada carga académica fue identificada como un factor asociado relevante a la ansiedad y la depresión (Arias-Coronel et al., 2025; Martínez de la Rosa et al., 2024), evidenciando que las demandas institucionales también contribuyen significativamente al malestar psicológico y repercuten en su estilo de vida; ya que, según Trunce- Morales et al. (2024), el exceso de tareas llega a comprometer hábitos saludables como el ocio, la calidad nutricional o alteraciones del sueño, todo ello favorece el deterioro del bienestar llegando a un punto de retroalimentación al malestar psicológico, al querer cumplir con todas excesivas exigencias académicas consolida un cuadro de vulnerabilidad.

El bajo apoyo social y los conflictos familiares también fueron factores asociados a mayor sintomatología emocional (Estrella-Proañó et al., 2024); por ello un estudiante cuyo entorno es conflictivo (social o familiar) mayormente presenta algún síntoma de agotamiento emocional, lo cual dificulta el uso de estrategias de afronte; según Martínez de la Rosa et al. (2025) estas dinámicas negativas fomentan creencias disfuncionales donde se percibe al entorno como hostil, reduciendo la confianza para afrontar los desafíos académicos. Por el contrario, la presencia de redes de apoyo funcionales actúa como un factor protector, amortiguando el impacto de los estresores académicos y personales. Estos descubrimientos concuerdan con la evidencia anterior que reconoce el apoyo social como uno de los principales determinantes del bienestar psicológico en la población universitaria.

Por otro lado, los estudios revisados evidenciaron un impacto significativo del contexto generado por la pandemia por COVID-19. Investigaciones realizadas durante y después del periodo de confinamiento reportaron un aumento en los grados de ansiedad y depresión (Aguirre Morales et al., 2025; Sandoval et al., 2021; Sánchez-Carlessi et al., 2021). Este fenómeno puede atribuirse a factores como el aislamiento social, la incertidumbre académica, las pérdidas familiares y la transición abrupta a modalidades virtuales de aprendizaje, los cuales afectaron de manera directa la estabilidad emocional de los estudiantes. Añadiendo a ello, Martínez Libano et al. (2023) menciona que dicha vulnerabilidad psicológica (ocasionada por las altas exigencias académicas y la inestabilidad emocional) y la post-pandemia se encuentra estrechamente vinculada con conductas desadaptativas la cual involucra el consumo de sustancias (marihuana y uso inadecuado de fármacos) a una correlación significativa con el porcentaje de ansiedad y depresión.

Finalmente, se observó una asociación entre la sintomatología ansiosa y depresiva y el bajo rendimiento académico (Trunce-Morales et al., 2020), lo que sugiere una relación bidireccional en la que el malestar emocional puede afectar el desempeño académico, y a su vez, las dificultades académicas pueden intensificar los síntomas psicológicos. Siguiendo la misma idea, este malestar emocional también presentada por Aguirre Morales et al. (2025), suma al deterioro de la salud mental bloqueando las funciones ejecutivas utilizadas en el aprendizaje, con ello nos referimos a la memoria, atención y a la resolución de problemas.

En relación con las características metodológicas, la evidencia revisada estuvo compuesta principalmente por estudios cuantitativos con diseño transversal, tanto descriptivo como analítico. Este tipo de diseño predominó en la totalidad de los estudios incluidos, lo que refleja una tendencia en la indagación sobre la salud mental universitaria hacia la medición de asociaciones en un único momento temporal (Ayala-Servín et al., 2021; Aveiro-Róbalo et al., 2022; Martínez-Líbano et al., 2023; Monterrosa et al., 2020; Sánchez-Carlessi et al., 2021). Este hallazgo coincide con la tendencia observada en la investigación epidemiológica en salud mental, donde los estudios transversales constituyen una de las estrategias metodológicas más utilizadas para estimar porcentajes e identificar asociaciones entre variables (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

La diferencia metodológica empleada en los estudios, nos muestran que los puntos de corte utilizados entre los estudios dificultan la comparación directa de los niveles de porcentaje reportados (Kroenke et al., 2001; Lovibond & Lovibond, 1995; Zigmond & Snaith, 1983).

Los estudios incluidos reportaron una amplia variabilidad en las tasas de

ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Latinoamérica. En términos generales, el porcentaje de ansiedad osciló entre 17.2 % y 87.4 %, mientras que la depresión varió entre 12.3 % y 80.3 %, dependiendo del contexto, instrumento utilizado y criterios de clasificación aplicados (Aveiro-Róbalo et al., 2022; Mejía et al., 2022; Monterrosa et al., 2020; Trunce-Morales et al., 2024).

Gagnier et al., (2012), señalan que la heterogeneidad entre estudios puede originarse por diferencias en las características de los participantes, las medidas de resultado, los instrumentos utilizados y otros aspectos metodológicos, por lo que los resultados deben ser analizados con precaución.

Estos resultados confirmaron que la ansiedad y la depresión representan dificultades altamente prevalentes en la población de estudiantes de pregrado latinoamericana, constituyendo un importante desafío para los sistemas educativos y de salud pública de la región (Aguirre Morales et al., 2025; Arias-Coronel et al., 2025; Pinto-Cortez et al., 2024; Trunce-Morales et al., 2024).

La integración de la evidencia revisada permitió identificar un patrón consistente de interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Los factores que sintetizan mejor este patrón son el sexo femenino, el estrés académico, la carga académica elevada, la menor edad, los primeros años de formación universitaria, las consecuencias derivadas de la pandemia por COVID-19 y la presencia de redes de apoyo limitadas (Engel, 1977; Arias-Coronel et al., 2025; Estrella-Proañó et al., 2024; Mejía et al., 2022; Pinto-Cortez et al., 2024; Sánchez-Carlessi et al., 2021).

La presente revisión crítica de la literatura tiene también limitaciones. En primer lugar, la evidencia incluida estuvo conformada principalmente por estudios

de corte transversal, lo que hace imposible instaurar relaciones de causa y efecto entre los factores identificados y la presencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. (Hernández- Sampieri & Mendoza, 2018; Rothman et al., 2008).

En segundo lugar, los estudios emplearon instrumentos, puntos de corte, tamaños muestrales y criterios de clasificación diversos para evaluar las variables de estudio, dado que son problemas comunes y relevantes en la población universitaria latinoamericana (Hernández- Sampieri & Mendoza, 2018; Lovibond & Lovibond, 1995).

Los resultados nos indican que es necesario priorizar a los estudiantes con mayor exposición a estrés académico, redes de apoyo limitadas, dificultades económicas o problemas de salud concomitantes (OMS, 2022).

CONCLUSIONES

Se concluye que respondiendo al objetivo general, la evidencia científica publicada entre 2020 y 2025 muestra que la ansiedad y la depresión en alumnos de pregrado de Latinoamérica son problemas frecuentes y de origen multifactorial.

Respecto al primer objetivo específico, se identificaron factores asociados organizados en tres dimensiones. En la dimensión biológica destacaron el sexo femenino, las enfermedades crónicas, el sueño, la alimentación y la menor edad, esta última asociada principalmente con ansiedad. En la dimensión psicológica predominaron el estrés académico, la procrastinación y la baja inteligencia emocional. En la dimensión social se reconocieron las dificultades económicas, el bajo apoyo social y familiar, carga académica, los primeros años de formación universitaria, trabajo simultáneo con los estudios y las consecuencias resultantes de la pandemia por COVID-19.

Respecto al segundo objetivo específico, los estudios incluidos fueron predominantemente cuantitativos, de corte transversal, con muestras no probabilísticas y uso frecuente de instrumentos de autorreporte. Entre las escalas más utilizadas se identificó el DASS-21. Estas características metodológicas permitieron describir asociaciones y datos porcentuales, aunque limitaron la posibilidad de establecer causalidad y de comparar directamente todos los resultados.

Respecto al tercer objetivo específico, los porcentajes reportados mostraron una variabilidad amplia entre estudios y contextos. La ansiedad osciló aproximadamente entre 17.2 %y 87.4 %, mientras que la depresión varió entre 12.3 % y 80.3 %, considerando los estudios que informaron porcentajes globales.

Esta amplitud se relaciona con diferencias en instrumentos, puntos de corte y características muestrales, por lo que los rangos deben interpretarse como evidencia de alta frecuencia y no como estimaciones directamente equivalentes.

En conjunto, las conclusiones muestran que la salud mental universitaria requiere acciones integrales que articulen prevención, detección temprana y acompañamiento académico. La evidencia revisada respalda intervenciones que no se limiten al manejo individual de síntomas, sino que también aborden condiciones institucionales, académicas, familiares y sociales que son capaces de aumentar la vulnerabilidad emocional.

Asimismo, la revisión evidencia vacíos metodológicos que deben ser considerados en investigaciones futuras, especialmente la necesidad de realizar investigaciones longitudinales, muestras más representativas, criterios de medición comparables y evaluación formal del riesgo de sesgo. Estas mejoras permitirán calcular con más exactitud la magnitud del problema y comprender mejor los mecanismos asociados a la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios latinoamericanos.

Finalmente, a pesar de las limitaciones identificadas, los hallazgos evidencian la necesidad de considerar la salud mental de los alumnos universitarios como una prioridad en el ámbito educativo y sanitario, destacando la importancia de intervenciones integrales orientadas a la prevención, detección temprana y manejo de la ansiedad y la depresión en esta población.

REFERENCIAS

- Aguirre Morales, M. T., Tantalean-Terrones, L. J., & Livia Segovia, J. H. (2025). Depresión, ansiedad, estrés y salud mental continua en estudiantes universitarios de Lima – Perú. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 16(4), 250–263. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.16.4.1451>
- Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., José, H., Silva, C., Lima, A., Arco, H., Nabais, J., Lopes, M., Pereira, A., Fragoeiro, I., & Guedes Pinho, L. (2024). Depression and anxiety of Portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety*, 2024, Artículo 5528350. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://apastyle.apa.org/products/publication-manual-7th-edition>
- Arias-Coronel, F., Garibello-Millan, C. A., Dávila-Vidal, D. M., Serna-Orozco, M. F., & Solórzano-Alarcón, M. (2025). Ansiedad y depresión entre estudiantes universitarios en Cali, Colombia: Un análisis transversal de la prevalencia y factores que contribuyen. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(9), Artículo 1445. <https://doi.org/10.3390/ijerph22091445>
- Arntz-Vera, J. A., Trunce-Morales, S. T., Villarroel-Quinchalef, G. P., Werner-Contreras, K. M., & Muñoz-Muñoz, S. I. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 60(2), 156-166. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Aveiro-Róballo, T. R., Garlisi-Torales, L. D., Chumán-Sánchez, M., Pereira-Victorio, C. J., Huaman-García, M., Failoc-Rojas, V. E., & Valladares-

- Garrido, M. J. (2022). Prevalencia y factores asociados de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios en Paraguay durante la pandemia de COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Artículo 12930. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912930>
- Ayala-Servín, N., Duré Martínez, M. A., Urizar González, C. A., Insaurrealde-Alviso, A., Castaldelli-Maia, J. M., Ventriglio, A., Almirón-Santacruz, J., García, O. E., & Torales, J. C. (2021). Inteligencia emocional asociada a niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina de una Universidad pública. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 54(2), 51-60. <https://doi.org/10.18004/anales/2021.054.02.51>
- Batista de Freitas, P. H., Coelho, A. C. C. D., Silva, G. G., Munk, M., Ferreira, G. A., & Barbosa, M. G. M. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, Artículo e3884. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Benites-Ibarra, C. A., Ccasa-Valero, L., & Mejia, C. R. (2023). Factores asociados a la ansiedad y depresión en estudiantes de medicina peruanos: Un estudio multicéntrico. *Enfermería Global*, 22(1), 125-141. <https://doi.org/10.6018/eglobal.553991>
- Benjet, C., Albor, Y., Alvis-Barranco, L., Contreras-Ibáñez, C. C., Cuartas, G., Cudris-Torres, L., González, N., Cortés-Morelos, J., Gutierrez-Garcia, R. A., Medina-Mora, M. E., Patiño, P., Vargas-Contreras, E., Cuijpers, P., Gildea, S. M., Kazdin, A. E., Kennedy, C. J., Luedtke, A., Sampson, N. A., Petukhova, M. V., ... Kessler, R. C. (2023). Internet-delivered cognitive behavior therapy versus treatment as usual for anxiety and depression among Latin American university students: A randomized clinical trial.

Journal of Consulting and Clinical Psychology, 91(12), 694–707.
<https://doi.org/10.1037/ccp0000840>

Bustamante, F., Grandón, P., Lapo, M., & Tapia, K. (2022). Ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 60(3), 230–239.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272022000300230

Castillo-Horna, I., & Tapia-Bellina, I. (2024). Sintomatología ansioso-depresiva y calidad de sueño en alumnos becarios de una universidad privada en Piura, Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 87(1), 32-42.
<https://doi.org/10.20453/rnp.v87i1.5018>

Chandler, L., Patel, C., Lovecka, L., Gardani, M., Walasek, L., Ellis, J., Meyer, C., Johnson, S., & Tang, N. K. Y. (2022). Improving university students' mental health using multi-component and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 100, 354–363.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.09.003>

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136.
<https://doi.org/10.1126/science.847460>

Engel, G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*, 137(5), 535–544.
<https://doi.org/10.1176/ajp.137.5.535>

Estrella-Proaño, A., Rivadeneira, M. F., Alvarado, J., Murtagh, M., Guijarro, S., Alomoto, L., & Cañarejo, G. (2024). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de primer año: El papel de la familia y el apoyo social. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1462948.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462948>

- Franken, P., & Dijk, D.-J. (2024). Sleep and circadian rhythmicity as entangled processes serving homeostasis. *Nature Reviews Neuroscience*, 25, 43–59. <https://doi.org/10.1038/s41583-023-00764-z>
- Gagnier, J. J., Moher, D., Boon, H., Beyene, J., & Bombardier, C. (2012). *Investigating clinical heterogeneity in systematic reviews: A methodologic review of guidance in the literature*. *BMC Medical Research Methodology*, 12, Article 111. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-12-111>
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2021). *Global burden of disease study 2021 results*. Institute for Health Metrics and Evaluation. <https://www.healthdata.org>
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2024). *Global burden of disease study 2024 results*. Institute for Health Metrics and Evaluation. <https://www.healthdata.org>
- Hernández-Sampieri, R., Mendoza, C. P., & Fernández-Collado, C. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jaen-Cortés, C. I., Rivera-Aragón, S., Velasco-Matus, P. W., Guzmán-Álvarez, A. O., & Ruiz-Jaimes, L. (2020). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 10(2), 36–47. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/79745>

- JB.I. (2023). *JB.I manual for evidence synthesis* (E. Aromataris, Z. Munn, C. Porritt, P. Jordan, P. Barker, & C. H. H. K. P. A. A. R. E. M. L. S., Eds.). JB.I. <https://synthesismanual.jbi.global>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leão, A. M., Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M., & Cavalcanti, L. P. G. (2022). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud y su impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, e3563. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5563.3563>
- Leiva-Nina, M., Indacochea-Cáceda, S., Cano, L. A., & Medina Chinchon, M. (2022). Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el año 2021. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(4). <https://doi.org/10.25176/RFMH.v22i4.4842>
- Li, X., Chen, M., Yao, Z., Zhang, T., & Li, Z. (2022). Dietary inflammatory potential and the incidence of depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 41, 24. <https://doi.org/10.1186/s41043-022-00303-z>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaña, A., Bedoya Cardona, E. Y., & González Tovar, J. (2025). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 20(2), 134–148. <https://doi.org/10.15332/22563067.1071>
- Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M. M. (2023). Prevalencia y variables asociadas con depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes

- chilenos de educación superior, tras la pandemia. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Artículo 1139946. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139946>
- Mejia, C. R., Ccasa-Valero, L., Quispe-Sancho, A., Charri, J. C., Benites-Ibarra, C. A., Flores-Lovon, K., ... & Gómez-Mamani, Y. (2022). Prevalencia y asociaciones de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10717>
- Merino Del Portillo, M., Clemente-Suárez, V. J., Ruisoto, P., Jimenez, M., Ramos-Campo, D. J., Beltran-Velasco, A. I., Martínez-Guardado, I., Rubio-Zarapuz, A., Navarro-Jiménez, E., & Tornero-Aguilera, J. F. (2024). Nutritional modulation of the gut-brain axis: A comprehensive review of dietary interventions in depression and anxiety management. *Metabolites*, 14(10), 549. <https://doi.org/10.3390/metabo14100549>
- Meyer, N., Lok, R., Schmidt, C., Kyle, S. D., McClung, C. A., Cajochen, C., Scheer, F. A. J. L., Jones, M. W., & Chellappa, S. L. (2024). The sleep–circadian interface: A window into mental disorders. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 121(9), e2214756121. <https://doi.org/10.1073/pnas.2214756121>
- Monterrosa-Castro, A., Ordosgoitia-Parra, E., & Beltrán-Barrios, T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Goldberg en estudiantes universitarios del área de la salud. *MedUNAB*, 23(3), 372-404. <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>
- Ordóñez Galeano, R. A. (2020). Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 4(2), 15–21. <https://doi.org/10.36314/cunori.v4i2.123>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int>

- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Depression and anxiety: Key facts and definitions*. <https://www.who.int>
- Pinto-Cortez, C., Martínez-Líbano, J., González-Campusano, N., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., & Yeomans-Cabrera, M. M. (2024). Prevalencia y características sociodemográficas asociadas con la depresión, la ansiedad y el estrés entre los estudiantes universitarios. *Límite (Chile)*, 19, Artículo 216. <https://doi.org/10.4067/s0718-50652024000100216>
- 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, Artículo n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rabanal León, H. C., Aguilar Chávez, P. V., Figueroa Rojas, P. V., Peralta Iparraguirre, A. V., Rodríguez-Azabache, J., & Yupari-Azabache, I. L. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 22(69), 553–564. <https://doi.org/10.6018/eglobal.553991>
- Rojas Cárdenas, P., Ccuno Ramos, R., Mora Muñoz, K., Fuentes Astudillo, P., Vila Martí, A., & López Espinoza, M. Á. (2025). Relación entre sintomatología depresiva, ansiedad y estrés sobre la conducta alimentaria en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 52(3), 154-161. <https://doi.org/10.64159/rchnut-52-3-7>
- Rothman, K. J., Greenland, S., & Lash, T. L. (2008). *Modern epidemiology* (3rd ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sánchez-Carlessi, H. H., Yarlequé-Chocas, L. A., Javier-Alva, L., Nuñez-Llacuachaqui, E. R., Arenas-Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M. L., Gutiérrez-Santayana, E., Egoavil-Medina, I., Solis-Quispe, J., & Fernandez-Figueroa, C. (2021). Anxiety, depression, somatization and experiential

avoidance indicators in Peruvian university students in quarantine by COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i2.3654>

Sandoval, K. D., Morote-Jayacc, P. V., Moreno-Molina, M., & Taype-Rondan, A. (2021). Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Tantalean-Terrones, L. J., Del Rosario Pacherras, O., Aguirre Morales, M. T., Livia Segovia, J. H., & Franco Mendoza, J. M. (2024). Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 15(3), 187-198. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.15.3.992>

Trunce-Morales, S., Villarroel-Quinchalef, G., Ávila-Pizarro, Y., Cea-Cancino, P., Jaramillo-Maureira, K., & Troncoso, A. P. (2024). Association between eating habits and levels of depression, anxiety, and stress in college students. *Revista Chilena de Nutrición*, 51(6), 439-445. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272024000600439>

Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. d. P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., & Werner Contreras, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

Vinaccia Alpi, S., & Ortega Bechara, A. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19, 1–13.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.vaad>

ANEXOS

Anexo 1.



VICERECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

CAR-DUARI-O-178-26
Lima, 24 de Abril del 2026

Señor(a) investigador(es)
ENCISO TRUJILLO ALEJANDRA PAOLA
HUARCAYA ESPINOZA ROSILYN
Presente -

Es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo y a la vez informarle que hemos recibido el proyecto de investigación titulado: **“ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LATINOAMÉRICA: UNA REVISIÓN CRÍTICA DE LA LITERATURA DEL 2020 AL 2025”** SIDISI 221720, el cual ha sido revisado y registrado en la Dirección Universitaria de Asuntos Regulatorios de la Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia debido a que por sus características no requiere evaluación por el Comité Institucional de Ética en Investigación en Humanos ni por el Comité Institucional de Ética para Uso de Animales.

Este proyecto puede iniciar su ejecución. Los cambios o enmiendas al protocolo presentado solo deben ejecutarse luego de una nueva evaluación y autorización por esta dirección. Adicionalmente, agradecemos tenga a bien presentar el informe de cierre del proyecto al concluir la ejecución de este.

Atentamente,



Dra. Cinthia Hurtado Esquén
Directora
Dirección Universitaria de Asuntos
Regulatorios de la Investigación

Anexo 2. Matriz de extracción de información

	Autor	Año	Objetivos	Población	Intervención	Metodología	Criterios de elegibilidad	Resultados	Interpretación psicológica	Referencia APA
--	-------	-----	-----------	-----------	--------------	-------------	---------------------------	------------	----------------------------	----------------

Antecedentes nacionales	Héctor Hugo Sánchez-Carlessi; Luis Alberto Yarlequé-Chocas; Leda Javier-Alva; Edith Rocío Nuñez-Llacuachaqui; Carlos Arenas-Iparraguirre; Maria Luisa Matalinares-Calvet; Eduardo Gutiérrez-Santayana; Irma Egoavil-Medina; Jorge Solis-Quispe; Ceyda Fernandez-Figueroa	2021	Determinar los factores asociados con ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios peruanos durante la cuarentena por COVID-19.	N = 1,264 estudiantes universitarios Muestra multicéntrica — universidades de varias regiones del Perú Contexto: cuarentena COVID-19	Instrumentos psicológicos Inventory of Unadjusted Psychosocial Behavior in the presence of COVID-19 (evalúa indicadores de ansiedad, depresión y somatización) AAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire II) — mide evitación experiencial No hay intervención	Diseño: Observacional transversal Recolección mediante cuestionarios Análisis estadístico: Chi cuadrado Variables dependientes: Ansiedad Depresión Somatización Evitación experiencial	Estudiantes universitarios en Perú Participación durante período de cuarentena Cuestionarios completos	Porcentaje de indicadores: 50% presentó 3–6 indicadores de ansiedad 45% presentó 3–6 indicadores de depresión 30% presentó 3–6 indicadores de somatización 40.3% puntuó de nivel medio a alto en evitación experiencial Factores asociados: Diferencias por sexo (mayor sintomatología en mujeres) Edad mayor asociada a: menor ansiedad menor depresión menor evitación experiencial (no diferencia en somatización)	Este estudio es especialmente valioso para la pregunta porque introduce: - Evitación experiencial como factor psicológico clave La evitación experiencial (intento de evitar emociones negativas internas) se asocia con: mayor ansiedad mayor depresión peor regulación emocional -Modelo explicativo Cuarentena + aislamiento → aumento de malestar emocional → evitación experiencial → mantenimiento de síntomas ansioso-depresivos. -Factores protectores observados Mayor edad → mayor madurez emocional → mejor regulación → menor sintomatología.	Sánchez-Carlessi, H. H., Yarlequé-Chocas, L. A., Javier-Alva, L., Nuñez-Llacuachaqui, E. R., Arenas-Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M. L., Gutiérrez-Santayana, E., Egoavil-Medina, I., Solis-Quispe, J., & Fernandez-Figueroa, C. (2021). Anxiety, depression, somatization and experiential avoidance indicators in Peruvian university students in quarantine by COVID-19. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 21(2), 346-353. https://doi.org/10.2517/6/RFMH.v21i2.3654
-------------------------	--	------	---	--	---	--	--	---	--	---

	Aguirre Morales, M. T., Tantalean-Terrones, L. J., & Livia Segovia, J. H	2025	Evaluar la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, así como la salud mental continua en estudiantes universitarios, y analizar cómo estas variables se relacionan con factores sociodemográficos y académicos.	Estudiantes universitarios de una universidad pública en Lima, Perú. La muestra fue estratificada por áreas de estudio, años académicos y variables socioeconómicas (por ejemplo, uso de beca educativa).	Instrumentos; Encuesta Sociodemográfica - Escala DASS-21: Conformada por 21 ítems y 3 dimensiones que miden depresión, ansiedad y estrés, con escala Likert de 0 a 4 puntos, de aplicación individual y colectiva, con estimado de respuestas entre 5 y 10 minutos- Escala Continua de Salud Mental – Forma Corta (MHC-SF): es un autoinforme de 14 ítems	Un estudio de tipo cuantitativo: no experimental, nivel descriptivo, diseño epidemiológico y enfoque transversal	Estudiantes universitarios en Perú	Prevalencia de síntomas - Se observó una presencia variable de síntomas de ansiedad y depresión entre estudiantes de distintas áreas y años. - Las medias de ansiedad, depresión y estrés presentaron diferencias significativas según el área de estudios. Factores asociados: - Área académica: Los puntajes de ansiedad y depresión variaron entre facultades ($p < 0.05$), siendo más altos en algunos campos como Ciencias Naturales e Ingenierías. Los estudiantes de Ciencias de la Empresa y Sociales presentaron variaciones particulares en estrés y salud mental continua. -Año de estudios: Los primeros años mostraron puntajes más elevados de ansiedad comparados con	- se confirma la alta presencia de malestar psíquico, los síntomas de ansiedad, depresión y estrés se presentan de manera significativa, lo cual puede afectar su funcionalidad y adaptación académica. - existen factores protectores y de riesgo, la condición de becario y el avance en años académicos pueden relacionarse con menor sintomatología, quizá debido a mejor adaptación y soporte social o económico. Algunas áreas de estudios presentan mayores niveles de estrés y síntomas psicológicos, lo que podría indicar diferencias en las demandas académicas y presión profesional- No se detalla si se aplicaron medidas clínicas diagnósticas estructuradas, lo cual limita la validez diagnóstica de los síntomas reportados.	Aguirre Morales, M. T., Tantalean-Terrones, L. J., & Livia Segovia, J. H. (2025). Depresión, ansiedad, estrés y salud mental continua en estudiantes universitarios de Lima – Perú. Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 16(4), 250–263. https://doi.org/10.33595/2226-1478.16.4.1451
--	--	------	---	--	---	--	------------------------------------	---	--	--

								cursos superiores ($p < 0.05$). -Beca educativa: Los estudiantes con beca educativa tuvieron niveles más bajos de ansiedad, depresión y estrés que quienes no contaban con beca ($p < 0.01$). Los becarios reportaron una salud mental más alta en comparación con no becarios. se sugieren que variables como el apoyo económico y pertenecer a ciertos años o áreas de estudio influyen en el bienestar emocional de los estudiantes.		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

	Tantalean-Terrones, L. J., Del Rosario Pacherras, O., Aguirre Morales, M. T., Livia Segovia, J. H., & Franco Mendoza, J. M.	2024	Evaluar la influencia del estrés, la ansiedad y la depresión sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la COVID-19, y determinar qué factores psicológicos predicen este comportamiento .	1069 estudiantes universitarios peruanos, entre 18 y 25 años, reclutados por muestreo no probabilístico	Instrumentos - Escala de Procrastinación Académica - DASS-21 (escala para medir estrés, ansiedad y depresión) Estas herramientas permiten evaluar niveles de malestar y medir la tendencia a procrastinar tareas académicas.	Cuantitativo de corte transversal y predictivo, utilizando análisis de correlación y modelos de ecuaciones estructurales	Criterios de Inclusión: Ser estudiantes universitarios peruanos matriculados en una institución de educación superior. Tener una edad comprendida entre 18 y 25 años. -Criterios de Exclusión: No ser estudiante universitario activo al momento de responder, no encontrarse dentro del rango de edad establecido	Correlación positiva significativa entre procrastinación académica y los tres síntomas psicológicos evaluados: estrés, ansiedad y depresión. La asociación fue especialmente marcada con la depresión ----- Factores sociodemográficos: Las diferencias significativas en procrastinación y en niveles de estrés, ansiedad y depresión se observaron según género (mujeres presentaron niveles más elevados), situación de beca (quienes no eran becarios mostraron mayores niveles de malestar), estado frente a COVID-19 (estudiantes sin contagio y aquellos con familiares fallecidos por COVID-19 presentaron mayores niveles de estrés y ansiedad)-----El análisis de ecuaciones estructurales confirmó que: Estrés y ansiedad están fuertemente	- los síntomas emocionales negativos —estrés, ansiedad y especialmente depresión— se encuentran asociados a conductas de procrastinación académica. Estos pueden reflejar dificultades en autorregulación, motivación y afrontamiento emocional, que impactan en la ejecución o retraso de tareas académicas. - El impacto de la pandemia potenció los factores estresantes en estudiantes, lo cual puede haber incrementado la procrastinación como forma de evitar emociones negativas asociadas a la exigencia académica - el uso de autoinformes, que pueden estar sujetos a sesgos de respuesta.	Tantalean-Terrones, L. J., Del Rosario Pacherras, O., Aguirre Morales, M. T., Livia Segovia, J. H., & Franco Mendoza, J. M. (2024). Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. Comuni@cción: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo, 15(3), 187-198. https://doi.org/10.3359/5/2226-1478.15.3.992
--	--	------	--	--	---	---	---	---	--	--

								correlacionados (0.83). Ambos explican el 63% de la varianza de la depresión. La depresión predice la procrastinación académica (0.41). El modelo general explicó 17% del comportamiento de procrastinación, con índices de ajuste excelentes (CFI=1.00, RMSEA=0.000).		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Mejia, C. R. ., Ccasa-Valero, L. ., Quispe-Sancho, A. ., Charri, J. C. ., Benites-Ibarra, C. A. ., Flores-Lovon, K. ., ... Gómez-Mamani, Y. .	2022	El objetivo fue determinar la prevalencia y asociaciones de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia por COVID-19.	2572 estudiantes universitarios de 16 ciudades de Perú.	DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 ítems): Alfa de Cronbach: estrés = 0.85, ansiedad = 0.84, depresión = 0.87	estudio transversal analítico y multicéntrico	Participaron en el estudio estudiantes que: Estaban matriculados activamente en universidades peruanas durante la pandemia. Tenían edad adecuada para estudios universitarios (generalmente adultos jóvenes). Completaron íntegramente la escala DASS-21. No fueron incluidos: Estudiantes con datos incompletos o encuestas no válidas. Personas que no eran estudiantes universitarios de las universidades consideradas en la muestra.	la ansiedad fue la patología más frecuente (4 % de forma extrema severa, 3 % de forma severa y 10 % de forma moderada); el estrés y la depresión no tienen asociación con la carrera profesional ($p > 0.330$ y $p > 0.440$, respectivamente); en cambio, la ansiedad fue menor en los estudiantes de carreras de salud ($p = 0.011$). Las mujeres tuvieron más estrés ($p = 0.040$) y ansiedad ($p = 0.017$). A mayor edad, hubo menos estrés ($p = 0.002$), depresión ($p = 0.006$) y ansiedad ($p = 0.044$). Los de tercer año tuvieron más depresión en comparación con los de primer año ($p = 0.011$). - Los estudiantes de tercer año reportaron mayor depresión que los de primer año ($p = 0.011$). - Los estudiantes del área de salud presentaron menor ansiedad ($p = 0.011$). - A mayor edad, se observó	El artículo muestra un alto porcentaje de ansiedad moderada a severa, lo que indica que una proporción considerable de estudiantes enfrentó síntomas clínicamente relevantes durante la pandemia. La ansiedad fue la condición más frecuente, lo cual está relacionado con incertidumbre académica, aislamiento social y adaptaciones abruptas a la modalidad virtual. Hay diferencias significativas de malestar psicológico según sexo, edad, área de estudio y año académico. - La ansiedad podría estar asociada a incertidumbre académica, miedo sanitario y aislamiento. - La depresión, aunque menos asociada a la carrera profesional, emerge como un fenómeno ligado a agotamiento emocional y pérdida de motivación. -El estrés funciona como un marcador de sobrecarga adaptativa	Mejia, C. R., Ccasa-Valero, L., Quispe-Sancho, A., Charri, J. C., Benites-Ibarra, C. A., Flores-Lovon, K., ... & Gómez-Mamani, Y. (2022). Prevalencia y asociaciones de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. Revista Ciencias de la Salud, 20(3). https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10717
--	---	------	---	---	--	---	---	---	--	--

								una disminución significativa en: Estrés (p = 0.002) Depresión (p = 0.006) Ansiedad (p = 0.044)- Las mujeres mostraron mayores niveles de: Estrés (p = 0.040) Ansiedad (p = 0.017)		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Sandoval, K. D.; Morote-Jayacc, P. V.; Moreno-Molina, M.; Taype-Rondan, A.	2021	Evaluar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de Medicina Humana de Ayacucho durante la pandemia por COVID-19 y determinar factores asociados.	284 Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (Ayacucho, Perú).	No aplica intervención (estudio observacional). Variables evaluadas: Depresión, Ansiedad, Estrés, Sexo, año académico, convivencia, antecedentes de enfermedad, impacto por COVID-19	Estudio observacional, transversal, analítico. Aplicación de cuestionarios electrónicos durante pandemia.	Incluidos: Estudiantes matriculados en Medicina Humana Mayores de 18 años Participación voluntaria mediante encuesta virtual Excluidos: Encuestas incompletas Estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado	Alta prevalencia de síntomas psicológicos: Depresión: ~50% en niveles moderados a severos Ansiedad: ~60–70% con sintomatología relevante Estrés: ~40–50% Las mujeres presentaron mayor frecuencia de ansiedad y estrés. Los estudiantes de primeros años reportaron mayor ansiedad y depresión. La pandemia y la educación virtual se relacionaron con mayor afectación emocional.	Los estudiantes de Medicina, expuestos a alta incertidumbre académica, mayor carga emocional y a la amenaza sanitaria, mostraron niveles elevados de afectación psicológica. La mayor vulnerabilidad en mujeres y en los primeros años sugiere un impacto por menor experiencia académica, menor afrontamiento y mayor estrés adaptativo.	Sandoval, K. D., Morote-Jayacc, P. V., Moreno-Molina, M., & Taype-Rondan, A. (2021). Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. Revista Colombiana de Psiquiatría. Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005
--	--	------	---	--	--	---	--	--	---	---

	Castillo-Horna, Ignacio, & Tapia-Bellina, Ivana.	2024	Evaluar la sintomatología ansioso-depresiva y la calidad de sueño en alumnos becarios de una universidad privada de Piura, Perú, durante el contexto post-pandemia.	Población: Alumnos becarios de una universidad privada en Piura, Perú. Muestra: El artículo reporta n = 247 estudiantes becarios	No hay intervención (estudio observacional). Variables principales: Ansiedad Depresión Calidad de sueño Sexo, edad, tipo de beca, área académica	Diseño: Estudio transversal, descriptivo-analítico Recolección: Cuestionarios virtuales autoaplicados	Incluidos: Estudiantes becarios matriculados en la universidad Mayores de edad Consentimiento informado Excluidos: Encuestas incompletas Alumnos no becarios Respuestas inconsistentes o duplicadas	Ansiedad: prevalencia significativa, entre leve y moderada en la mayoría. Depresión: niveles de leve a moderada en un porcentaje relevante de becarios. Calidad de sueño: 40–60% presentó mala calidad de sueño (según Pittsburgh Sleep Quality Index). Se encontró correlación positiva entre ansiedad/depresión y mala calidad de sueño ($p < 0.05$). Los estudiantes con mayor carga académica y menor apoyo socioeconómico presentaron más sintomatología.	Los alumnos becarios son una población vulnerable debido a: Presión académica Inseguridad económica Competitividad para mantener la beca Esto se asocia a mayor predisposición a trastornos emocionales y alteraciones del sueño. La mala calidad de sueño funciona como factor de mantenimiento de la sintomatología ansioso-depresiva, afectando memoria, atención y rendimiento académico.	Castillo-Horna, I., & Tapia-Bellina, I. (2024). Sintomatología ansioso-depresiva y calidad de sueño en alumnos becarios de una universidad privada en Piura, Perú. Revista de Neuro-Psiquiatría, 87(1), 32–42. https://doi.org/10.20453/rmp.CEAv87i1.5018
--	--	------	---	--	--	---	---	---	---	---

	Trunce-Morales, Silvana, Villarroel-Quinchalef, Gloria, Ávila-Pizarro, Yennifer, Cea-Cancino, Paulina, Jaramillo-Maureira, Karina, & Troncoso, Anita Peña.	2024	Evaluar la asociación de los hábitos alimentarios y los niveles de depresión, ansiedad y estrés de estudiantes de una universidad pública del sur de Chile.	La población de estudio estuvo conformada por universitarios matriculados en las carreras profesionales con licenciatura que se encontraban cursando entre el primer y el décimo semestre. La muestra fue de 382 participantes que obtuvieron respuestas válidas.	Se analizaron las variables de salud mental (depresión, ansiedad y estrés) y hábitos alimentarios (hábitos saludables y no saludables) que son de tipo dependiente. Además, se reportó una caracterización socioeducativa la cual corresponde a una variable de tipo independiente. Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos, fueron: Preguntas de caracterización socioeducativas- Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) en su versión chilena abreviada de autoadministración- Encuesta sobre hábitos	diseño metodológico utilizado fue cuantitativo, no exploratorio, no experimental, descriptivo y de tipo transversal	Los criterios de inclusión fueron estudiantes matriculados, que se encontraban cursando asignaturas en el periodo académico, que accedieron a participar de la investigación, previa aceptación del consentimiento informado. Se excluyeron alumnos que rechazaron participar en el estudio o que contestaron de forma parcial la encuesta.	Las mujeres presentaron estadísticamente mayores niveles de depresión (66,9%), estrés (70,3%) y ansiedad (82,4%), en comparación con los hombres, y se evidenció un bajo cumplimiento de las recomendaciones de las guías alimentarias para la población chilena sobre la frecuencia de consumo. Se observó correlación entre los niveles de depresión, estrés y ansiedad y el incremento de los hábitos alimentarios no saludables en la población de estudio.	El estudio identifica una asociación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios no saludables y mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios, lo cual evidencia que hay factores conductuales relacionados con la alimentación y que se relacionan con sintomatología emocional negativa. Lo que refiere que los determinantes del bienestar psicológico se entrelazan con comportamientos de salud física que pueden favorecer estados afectivos adversos. Otro punto a resaltar, es que si bien se abarca la relación entre mayores niveles de sintomatología emocional y patrones alimentarios no saludables, sería bueno reconocer la correlación que podría influenciar en ambas variables, es decir, la correlación observada puede estar influenciada tanto por el comer emocional como por variables contextuales no controladas (por ejemplo, estrés académico o falta de	Trunce-Morales, Silvana, Villarroel-Quinchalef, Gloria, Ávila-Pizarro, Yennifer, Cea-Cancino, Paulina, Jaramillo-Maureira, Karina, & Troncoso, Anita Peña. (2024). Association between eating habits and levels of depression, anxiety, and stress in college students. Revista chilena de nutrición, 51(6), 439-445. Epub 31 de diciembre de 2024, https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000600439
--	--	------	---	---	--	---	---	---	--	---

					alimentarios.				recursos), algo que no se aborda completamente en el artículo. En el artículo se muestra una asociación entre variables conductuales y sintomatología emocional, sin embargo no hay discusión relevante de posibles factores como la calidad del sueño, apoyo social, o estrés académico que en otros artículos se menciona en estudiantes universitarios; es decir, la ausencia de esto limita la inferencia de mecanismos explicativos más precisos . Es necesario mencionar que estos resultados evidencian síntomas mas no diagnósticos clínicos como tal, por ello la interpretación debe tomarse con mucha tranquilidad	
--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

	Monterrosa-Castro, A., Ordosgoitia-Parra, E. & Beltrán-Barrios, T.	2020	Determinar la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión y los factores asociados a estas condiciones en estudiantes universitarios del área de la salud, utilizando la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg.	Estudiantes universitarios de programas de Medicina, Enfermería y Química Farmacéutica en una universidad colombiana. N = 697, edad promedio $\approx$ 20.3 años.	No hay intervención terapéutica: estudio observacional transversal. Se aplicó la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg junto con un formulario sociodemográfico.	Diseño: Estudio transversal descriptivo. Técnica: Cuestionario autoadministrado con datos sociodemográficos + escala de Goldberg. Análisis: Regresión logística para identificar asociaciones entre variables sociodemográficas y la presencia de ansiedad y/o depresión ($p < 0.05$).	Estudiantes matriculados voluntariamente aceptaron llenar la escala y el formulario anónimo. Participación de estudiantes de tres programas de salud (Medicina, Enfermería, Química Farmacéutica).	Ansiedad identificada en 49.8% de los estudiantes. Depresión identificada en 80.3%, mostrando una alta prevalencia de sintomatología. Factores asociados con ansiedad: Estudiar Medicina o Enfermería, Ser de sexo femenino, Tener sobrepeso o infrepeso, Historia de consulta psicológica o psiquiátrica, Uso de medicación permanente, Padecer enfermedad crónica. Factor asociado con depresión: Proceder de zonas rurales.	Las demandas académicas de la formación en áreas de la salud se asocian con altos niveles de malestar psicológico (ansiedad y depresión), probablemente por mayor estrés académico, presiones de rendimiento y expectativas personales/sociales. El género femenino puede estar relacionado con mayor tendencia a reportar síntomas emocionales por factores socioculturales y estrés percibido. La presencia de condiciones de salud físicas crónicas, historia previa de consulta psicológica o medicación continua puede indicar vulnerabilidad psicológica acumulada que se refleja en mayores índices de ansiedad. El vínculo entre procedencia rural y mayores niveles de depresión sugiere factores contextuales y ambientales (acceso limitado a recursos, adaptación social o económica) que influyen en	Monterrosa-Castro, A., Ordosgoitia-Parra, E., & Beltrán-Barrios, T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Goldberg en estudiantes universitarios del área de la salud. MedUNAB, 23(3), 372-404. https://doi.org/10.29375/01237047.3881
--	--	------	--	--	--	--	---	--	--	--

[illegible]

	Trunce Morales, Silvana Trinidad; Villarroel Quinchalef, Gloria del Pilar; Arntz Vera, Jenny Andrea; Muñoz Muñoz, Sonia Isabel; Werner Contreras, Karlis Mariela	2020	Evaluar niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios.	186 estudiantes universitarios del área de salud en una universidad pública del sur de Chile (primer año).	DASS-21 (escala abreviada para depresión, ansiedad y estrés) Datos de rendimiento académico por promedios.	Estudio cuantitativo, transversal descriptivo, con análisis correlacional.	Estudiantes de primer año, voluntarios. Encuestas completas.	Depresión: 29% Ansiedad: 53.2% Estrés: 47.8% Asociación significativa: ansiedad y menor rendimiento académico.	Los resultados sugieren que la carga académica inicial y el ajuste a la universidad actúan como estresores crónicos, afectando motivación y autoeficacia, lo cual se traduce en una relación significativa entre ansiedad y bajo rendimiento.	Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. d. P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., & Werner Contreras, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Investigación en Educación Médica, 9(36), 8-16. https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229
--	--	------	--	--	---	--	---	---	---	--

	Ayala, N.; Duré, M. A.; Urizar, C. A.; Insaurralde, A.; Castaldelli, J. M.; Torales, J. C.; et al.	2021	Determinar la asociación entre inteligencia emocional y niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina.	N = 276 estudiantes de Medicina Universidad pública — Paraguay Edad: 18–31 años Media: 21.79 ± 2.66 65.5% mujeres	Instrumentos psicológicos validados: TMMS-24 — Trait Meta-Mood Scale (inteligencia emocional: atención, claridad y reparación emocional) BDI-II — Inventario de Depresión de Beck (segunda versión) GAD-7 — Escala de Ansiedad Generalizada No hay intervención — estudio observacional.	Diseño: analítico, transversal, retrospectivo Tipo: observacional Muestreo: no probabilístico por conveniencia Estadística: descriptiva chi-cuadrado correlación de Pearson Significancia: $p < 0.05$	Estudiantes de medicina matriculados Participación voluntaria Instrumentos completos Rango de edad universitario	Prevalencias: Depresión: 61.4% con síntomas Ansiedad: 67.7% con síntomas Asociaciones significativas: - Inteligencia emocional — dimensiones: claridad emocional reparación emocional - asociadas con menores niveles de depresión y ansiedad ✓ Sexo femenino: mayor riesgo relativo de ansiedad y depresión	Este artículo es muy fuerte teóricamente para tu revisión porque: Introduce inteligencia emocional como variable moduladora Apoya modelos de: regulación emocional metacognición afectiva resiliencia psicológica Mecanismo probable: Baja regulación emocional → mayor rumiación → mayor ansiedad → mayor depresión. También respalda que la formación en salud expone a estrés crónico, pero la inteligencia emocional amortigua el impacto.	Ayala-Servín, Nicolás, Duré Martínez, Marcia Antonella, Urizar González, César Andrés, Insaurralde-Alviso, Ariel, Castaldelli-Maia, João Mauricio, Ventriglio, Antonio, Almirón-Santacruz, José, García, Oscar Enrique, & Torales, Julio César. (2021). Inteligencia emocional asociada a niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina de una Universidad pública. Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción), 54(2), 51-60. Epub August 00, 2021.https://doi.org/10.18004/anales/2021.054.02.51
--	---	------	--	--	---	--	--	---	---	--

	Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaña, A., Bedoya Cardona, E. Y., & González Tovar, J.	2025	Medir la relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias/actitudes en estudiantes universitarios. Presentar un modelo explicativo que confirme las relaciones entre estas variables psicológicas.	380 estudiantes de una universidad pública en México.	Los instrumentos cuantitativos estandarizados usados fueron: Inventario Sistemático Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico (SISCO) – para medir percepción de estrés. Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) – para evaluar estrategias de afrontamiento. Inventario de Ansiedad y Depresión de Beck (BAI y BDI) – para medir síntomas de ansiedad y depresión. Cuestionario de Actitudes y Creencias – para evaluar creencias	Enfoque cuantitativo correlacional con construcción de un modelo explicativo mediante Modelos Lineales Generalizados Univariados (GLAM).	Los participantes incluidos en el estudio fueron: Estudiantes universitarios activos matriculados en la universidad donde se realizó la investigación. Mayores de edad (≥18 años). Se excluyeron aquellos: Que no eran estudiantes activos de la universidad evaluada y con edades fuera del rango típico de jóvenes universitarios (por ejemplo menores de 18 o mayores significativ	Correlaciones entre variables: Se encontró una correlación significativa y positiva entre estrés académico, ansiedad y depresión. Esto indica que a mayor estrés derivado de exigencias académicas, mayores son los síntomas de ansiedad y depresión reportados por los estudiantes. Las reacciones físicas, psicológicas y conductuales adversas al estrés se relacionaron moderada a fuertemente con ansiedad y depresión. Estrategias de afrontamiento: Los estudiantes usaron principalmente búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta y auto focalización negativa frente al estrés académico. Estas estrategias mostraron una correlación moderada con niveles de estrés académico.	- el estrés académico no solo se correlaciona con malestar emocional, sino que también actúa de manera interdependiente con la ansiedad, depresión y creencias disfuncionales. Los estudiantes con mayor estrés académico presentan mayores síntomas ansiosos y depresivos, y recurren a estilos de afrontamiento variados que pueden no ser siempre adaptativos	Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaña, A., Bedoya Cardona, E. Y., & González Tovar, J. (2025). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios. <i>Diversitas</i>, 20(2), 134-148. https://doi.org/10.15332/22563067.10716
--	---	------	---	--	--	---	---	--	---	--

					sobre estrés y afrontamiento.		amente si no eran parte de la población objetivo).	Creencias y actitudes Actitudes y creencias como perfeccionismo, catastrofismo, condenación y baja tolerancia a la frustración se asociaron de forma positiva con estrés académico. Modelo explicativo: El modelo GLAM reveló que las demandas académicas, junto con la ansiedad, la depresión, estilos de afrontamiento disfuncionales y creencias rígidas, predicen el nivel de estrés académico		
--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--

	Estrella-Proaño A, Rivadeneira MF, Alvarado J, Murtagh M, Guijarro S, Alomoto L, Cañarejo G.	2024 (se hizo en el 2019)	Este estudio tuvo como objetivo analizar la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de primer año y su asociación con la funcionalidad familiar y el apoyo social.	847 estudiantes de cinco ciudades de Ecuador, de entre 18 y 25 años de edad, que estaban comenzando su carrera universitaria	Los síntomas de ansiedad y depresión se midieron con la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria, la funcionalidad familiar con la Prueba FF-SIL y el apoyo social con la Escala de Estudio de Resultados Médicos. También se midieron las características sociodemográficas de los participantes. Se realizaron análisis de datos bivariantes y multivariantes utilizando regresión logística.	estudio transversal	Los criterios de inclusión fueron: 18 y 25 años, estudiantes primerizos y aceptación de participar voluntariamente. Excluimos a los estudiantes con discapacidades visuales, auditivas y físicas, así como a los estudiantes diagnosticados con enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, diabetes) y enfermedades de salud mental (trastornos por déficit de atención, esquizofrenia, etc.) para reducir los sesgos de confusión.	El 19,7 % de los estudiantes presentaron ansiedad, mientras que el 24,7 % presentaron depresión. Las estudiantes femeninas, los estudiantes con mal estatus económico y los estudiantes casados/en sindicato tenían una mayor prevalencia de ansiedad y depresión. La disfunción familiar y la falta de apoyo social global se asociaron significativamente con una mayor prevalencia de ansiedad (OR 1,93 IC del 95 % 1,20–3,10; OR 1,99 IC del 95 % 1,19–3,33, respectivamente) y depresión (OR 1,87 IC del 95 % 1,16–3,01; OR 2,2 IC del 95 % 1,35–2,57, respectivamente), independientemente de la situación económica del estudiante.	Se determinó la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes que comienzan la vida universitaria y su asociación con la funcionalidad familiar y el apoyo social. Además, el 24,7 % de los estudiantes universitarios de primer año sufren de depresión y el 19,7 % tiene ansiedad. Informamos que la prevalencia de depresión y ansiedad es notablemente mayor en mujeres, estudiantes casados o que viven en convivientes, y sujetos con una situación económica mala/deplorable. Se llevan a pensar en la posibilidad de desigualdad de género relacionada con la ansiedad y la depresión.	Estrella-Proaño, A., Rivadeneira, M. F., Alvarado, J., Murtagh, M., Guijarro, S., Alomoto, L., & Cañarejo, G. (2024). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de primer año: El papel de la familia y el apoyo social. <i>Frontiers in Psychology</i> , 15, Artículo 1462948. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462948
--	--	---------------------------	--	--	--	---------------------	--	--	---	--

	Pinto-Cortez, C.; Muzatto Negron, P.; Hernández, J.; Cadenas, S.; García Parra, M.; Romero Aros, D.	2024	Determinar la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de Chile y analizar las características sociodemográficas asociadas a estos indicadores de salud mental.	Población: Estudiantes universitarios de la región norte de Chile. Muestra: n = 1,004 estudiantes	No hubo intervención (estudio observacional). Variables principales: Depresión Ansiedad Estrés Edad Sexo Carrera Año académico Situación económica Convivencia Nivel educativo de los padres	Diseño: Estudio cuantitativo, transversal, descriptivo-analítico. Instrumento principal: DASS-21 (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés). Análisis: Estadística descriptiva Chi cuadrado y regresión logística para identificar asociaciones	Incluidos: Estudiantes universitarios matriculados Mayores de 18 años Consentimiento informado Excluidos: Encuestas incompletas Respuestas duplicadas	Prevalencias: Depresión: 34–40% (dependiendo de la severidad) Ansiedad: 45–55% Estrés: 30–40% Factores sociodemográficos asociados ($p < 0.05$): Sexo femenino: mayor probabilidad de depresión, ansiedad y estrés Edad 18–21 años: mayor sintomatología emocional Ingresos económicos bajos: mayor prevalencia de las tres condiciones Vivir solo: asociado a más depresión Primeros años universitarios: más ansiedad y estrés El modelo multivariado identificó que sexo, nivel socioeconómico y etapa académica fueron los predictores más robustos.	Los resultados evidencian que la vulnerabilidad emocional en universitarios está fuertemente influenciada por: Transiciones vitales (inicio de la vida adulta) Demandas académicas elevadas en los primeros años Presiones socioeconómicas Diferencias de género en afrontamiento emocional Desde la psicología de la salud, se interpreta que estas condiciones funcionan como factores estresores crónicos, aumentando la probabilidad de desarrollar síntomas internalizantes (ansiedad/depresión). La precariedad económica y la falta de apoyo social agravan el riesgo.	Pinto-Cortez, C., Muzatto Negron, P., Hernández, J., Cadenas, S., García Parra, M., & Romero Aros, D. (2024). Prevalence and socio-demographic characteristics associated with depression, anxiety, and stress among university students. Limite, 19(1), 216–230. https://doi.org/10.4067/s0718-50652024000100216
--	---	------	--	---	--	---	---	--	---	---

	Batista de Freitas, P. H. B.; Meireles, A. L.; Ribeiro, I. K. S.; Abreu, M. N. S.; Paula, W.; Cardoso, C. S.	2023	Evaluar los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud y analizar el impacto de estos síntomas en su calidad de vida.	Población: Estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud en Brasil. Muestra: 1,102 estudiantes	No hubo intervención. Variables estudiadas: Depresión, ansiedad y estrés Calidad de vida (dominios físico, psicológico, social y ambiental) Variables sociodemográficas: sexo, edad, área de estudios, nivel socioeconómico, carga académica, trabajo y convivencia.	Diseño: Estudio transversal, descriptivo-analítico. Instrumentos: DASS-21 (para depresión, ansiedad y estrés) WHOQOL-BREF (para calidad de vida) Análisis estadístico: Descriptivos Pruebas de asociación (Chi², t-test) Regresión lineal para estimar impacto en calidad de vida Enfoque: cuantitativo	Incluidos: Estudiantes matriculados en carreras del área de salud Mayores de 18 años Consentimiento informado Excluidos: Encuestas incompletas Estudiantes fuera del periodo académico evaluado	Prevalencia de síntomas: Depresión: ~36% Ansiedad: ~48% Estrés: ~34% Asociaciones relevantes (p < 0.05): Mujeres reportaron mayores niveles de ansiedad y estrés. Los estudiantes con mayor carga académica presentaron mayores síntomas. Los que trabajaban mientras estudiaban mostraron más depresión y estrés. Impacto en la calidad de vida: Los síntomas de depresión fueron los que más redujeron la calidad de vida en los dominios psicológico y social. La ansiedad afectó principalmente los dominios físico y psicológico. El estrés afectó los dominios ambiental y social. Conclusión clave: Los síntomas	El patrón encontrado es consistente con modelos de vulnerabilidad-estrés, donde: La carga académica elevada La presión profesional en carreras de salud Las demandas emocionales del entorno ... aumentan el riesgo de síntomas internalizantes. La peor calidad de vida asociada a depresión y ansiedad indica dificultades en: Regulación emocional Autoeficacia académica Bienestar social Esto sugiere la necesidad de intervenciones de salud mental dentro de universidades, enfocadas en afrontamiento, manejo del estrés y apoyo psicosocial.	Freitas, P. H. B., Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. S., Abreu, M. N. S., Paula, W., & Cardoso, C. S. (2023). Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impact on quality of life. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 31, e3885. https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884
--	---	------	--	---	--	---	---	--	---	--

								emocionales se relacionan de forma significativa y negativa con la calidad de vida, especialmente en estudiantes con alta exigencia académica y en mujeres.		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

	Rabanal León, H. C.; Aguilar Chávez, P. V.; Figueroa Rojas, P. V.; Peralta Iparraguirre, A. V.; Rodriguez-Azabache, J.; Yupari-Azabache, I. L.	2023	Analizar las características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia por COVID-19.	Población: Estudiantes universitarios peruanos durante pandemia. Muestra: 385 estudiantes universitarios. Procedencia: Universidad César Vallejo (Trujillo, Chepén, Chimbote). Aplicación: Encuesta virtual.	No hubo intervención. Variables dependientes: Depresión Ansiedad Estrés Variables asociadas evaluadas: Edad Carrera previa Trabajo Tener hijos Enfermedad crónica Conexión de internet Familiar diagnosticado con COVID-19 Pérdidas familiares por COVID-19	Diseño no experimental, correlacional, prospectivo, transversal Recolección: encuesta virtual Instrumento principal: DASS-21 (alfa=0.91) Análisis estadístico: Chi-cuadrado Modelos de regresión logística Estimación de porcentajes de certeza para cada modelo	Inclusión Estudiantes universitarios peruanos matriculados en 2023 Mayores de edad Acceso a internet Consentimiento informado online Exclusión Encuestas incompletas Respuestas duplicadas Estudiantes no matriculados al momento del estudio	Prevalencia de sintomatología severa: Estrés severo: 12% Ansiedad severa: 7% Depresión severa: 9% Factores asociados: Estrés Edad Carrera previa Tener trabajo Enfermedad crónica Ansiedad Edad Carrera previa Estado laboral Enfermedad crónica Depresión Edad Tener hijos Carrera previa Baja calidad de conexión a internet Tener trabajo Enfermedad crónica Familiar cercano con COVID-19 Fallecimiento de alguien cercano Modelos predictivos (regresión logística): Estrés: 77.3% de certeza Ansiedad: 68.2% de certeza Depresión: 63.3% de	Los estudiantes presentan afectación emocional significativa producto de múltiples estresores acumulativos durante la pandemia. La presencia de factores contextuales (enfermedad crónica, pérdidas familiares, mala conexión) y factores académicos-laborales (carrera previa, trabajo, responsabilidades familiares) sugiere: Elevada vulnerabilidad psicológica por demandas múltiples. Interacción entre estrés ambiental y recursos personales disminuidos. La edad como factor protector: estudiantes mayores muestran menor sintomatología, coherente con mayor desarrollo de habilidades de afrontamiento. Desde un enfoque psicológico, el estudio confirma el impacto del trauma colectivo por	Rabanal León, H. C., Aguilar Chávez, P. V., Figueroa Rojas, P. V., Peralta Iparraguirre, A. V., Rodriguez-Azabache, J., & Yupari-Azabache, I. L. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. eGlobal, 22(2). https://doi.org/10.6018/eglobal.553991
--	--	------	---	--	---	--	---	---	---	---

								certeza	COVID-19 y la desigualdad en recursos (tecnología, salud, empleo) en la salud mental.	
--	--	--	--	--	--	--	--	---------	---	--

	Arntz, J.; Trunce, S.; Villarroel, G.; Werner, K.; Muñoz, S.	2022	Determinar la relación entre variables sociodemográficas y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios chilenos.	Población: Estudiantes universitarios de carreras del área de la salud. Muestra: 166 estudiantes. Carreras: Enfermería, Nutrición y Dietética, Fonoaudiología y Kinesiología. País: Chile.	No hubo intervención. Variables dependientes: Depresión Ansiedad Estrés Variables independientes (sociodemográficas): Sexo Etnia (Mapuche / No Mapuche) Nivel educativo de los padres Carrera universitaria	Tipo de estudio: Cuantitativo, no experimental, descriptivo, correlacional, transversal Muestreo: No probabilístico Instrumentos: DASS-21 (versión abreviada chilena) Cuestionario sociodemográfico Análisis estadístico: Chi-cuadrado Análisis de asociación entre variables	Inclusión Estudiantes matriculados en las carreras del área de salud Mayores de edad Consentimiento informado Encuesta completa Exclusión Encuestas incompletas Estudiantes en rotación externa o en pausa académica	Prevalencia de síntomas: Ansiedad: 54.82% Estrés: 47.59% Depresión: 31.33% Variables asociadas: Sexo femenino: Asociado significativamente con depresión, ansiedad y estrés. Carreras (enfermería, nutrición y dietética): Mayor probabilidad de presentar ansiedad. Etnia mapuche vs. no mapuche: No se reportan diferencias significativas destacadas en la versión disponible. Otros hallazgos relevantes: El nivel educativo de los padres se concentró principalmente en educación secundaria completa. La carga académica y el contexto universitario podrían influir en la afectación emocional.	El estudio evidencia una alta vulnerabilidad emocional entre estudiantes del área de la salud en Chile. El sexo femenino aparece como un predictor consistente de mayor ansiedad, estrés y depresión, posiblemente debido a: Mayor reactividad emocional ante exigencias académicas Cargas familiares o sociales adicionales Brechas de género en salud mental reportadas globalmente Los estudiantes de carreras con mayores demandas prácticas (enfermería y nutrición) muestran mayores niveles de ansiedad, lo que refleja la relación entre estrés académico y síntomas psicopatológicos. Desde un enfoque psicológico, los hallazgos reflejan la necesidad de: Screening preventivo Programas de afrontamiento y manejo del estrés	Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K., & Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 60(2), 156–166. https://doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156
--	--	------	--	--	---	---	--	---	--	---

									Apoyo psicopedagógico y consejería	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

	Rojas Cárdenas, Pía, Ccuno Ramos, Rubén, Mora Muñoz, Kendy, Fuentes Astudillo, Paula, Vila Martí, Anna, & López Espinoza, Miguel Ángel.	2025	Identificar la relación entre sintomatología depresiva, ansiedad y estrés con las conductas alimentarias en estudiantes universitarios de la Universidad Adventista de Chile.	Población: Estudiantes universitarios de la Universidad Adventista de Chile. Muestra: 263 estudiantes. País: Chile. Muestreo: Probabilístico por conglomerados .	No hubo intervención. Variables psicológicas (predictoras): Depresión Ansiedad Estrés Variables dependientes: Conducta alimentaria: Alimentación descontrolada Alimentación emocional Restricción cognitiva	Diseño: Observacional, transversal, analítico Instrumentos: TFEQ-R18 (Three-Factor Eating Questionnaire – Revised 18 items) DASS-21 (depresión, ansiedad, estrés) Análisis: Prueba de normalidad Shapiro-Wilk Correlación Spearman Nivel de significancia $p < 0.05$	Inclusión Estudiantes matriculados en la universidad Participación voluntaria Cuestionarios completados Exclusión Encuestas incompletas Estudiantes ausentes al momento de aplicación Diagnóstico psiquiátrico previo declarado	Relación significativa entre: Alimentación descontrolada ↔ estrés, ansiedad, depresión ($p < 0.001$) Alimentación emocional ↔ estrés, ansiedad, depresión ($p < 0.001$) No se reportaron asociaciones significativas con la conducta alimentaria de tipo "restricción cognitiva". Los estudiantes con mayores síntomas emocionales muestran mayor probabilidad de: Comer impulsivamente Comer en respuesta a emociones negativas	El estudio evidencia que las alteraciones emocionales influyen de forma relevante en las conductas alimentarias, especialmente cuando el malestar psicológico es elevado. Esto muestra que: La ansiedad y el estrés favorecen conductas de ingesta impulsiva como mecanismo de regulación emocional. La depresión se vincula con patrones de alimentación emocional, posiblemente como forma de afrontar sentimientos de anhedonia o vacío. Los estudiantes universitarios presentan vulnerabilidad emocional, y esta vulnerabilidad se refleja directamente en su comportamiento alimentario. Desde el punto de vista clínico y psicológico, estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones en:	Rojas Cárdenas, P., Ccuno Ramos, R., Mora Muñoz, K., Fuentes Astudillo, P., Vila Martí, A., & López Espinoza, M. Á. (2025). Relación entre sintomatología depresiva, ansiedad y estrés sobre la conducta alimentaria en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile. <i>Revista Chilena de Nutrición</i>, 52(3), 154–161. https://doi.org/10.64159/rchnut-52-3-7
--	---	------	---	--	---	---	---	--	--	--

									Regulación emocional Técnicas de afrontamiento adaptativas Educación en hábitos alimentarios saludables Programas preventivos universitarios	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Aveiro-Róballo, T. R.; Garlisi-Torales, L. D.; Chumán-Sánchez, M.; Pereira-Victorio, C. J.; Huaman-García, M.; Failoc-Rojas, V. E.; Valladares-Garrido, M. J.	2022	Determinar la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios en Paraguay durante la pandemia de COVID-19, así como identificar los factores sociodemográficos asociados.	Población: Estudiantes universitarios paraguayos Muestra: 293 estudiantes Características : 77.1% mujeres Edad predominante: 21–25 años Universidades: 4 instituciones paraguayas País: Paraguay	No hubo intervención. Variables principales (DASS-21): Depresión Ansiedad Estrés Variables asociadas: Sexo Tipo de universidad (pública vs privada) Capacitaciones sobre COVID-19 Edad	Diseño: Estudio transversal, analítico Instrumentos: DASS-21 para medir depresión, ansiedad y estrés Recolección: Encuesta virtual en 2021 Análisis: Estadística descriptiva Regresión logística para factores asociados	Inclusión Estudiantes universitarios matriculados en cualquiera de las cuatro universidades Responder completamente la encuesta Consentimiento informado Exclusión Encuestas incompletas No aceptar participación	Prevalencias (DASS-21): Depresión: 74.7% Ansiedad: 87.4% Estrés: 57% Factores asociados: Ser mujer → mayor probabilidad de depresión, ansiedad y estrés Estudiar en universidad pública → aumento de prevalencias Capacitación en COVID-19 → mayor prevalencia de problemas de salud mental Edad ≥ 31 años → mayor riesgo de depresión y estrés Conclusión clave: Los problemas de salud mental en estudiantes universitarios paraguayos fueron muy elevados, con múltiples factores sociodemográficos asociados que requieren intervención institucional.	El estudio evidencia un impacto severo de la pandemia sobre la salud mental universitaria: Las prevalencias son de las más altas reportadas en Latinoamérica, lo que indica un contexto emocional muy desfavorable. El hecho de que la capacitación sobre COVID-19 aumente el riesgo sugiere una sobreexposición a información amenazante que incrementa ansiedad anticipatoria. Las mujeres continúan siendo un grupo emocionalmente más vulnerable, coherente con modelos psicológicos de internalización del estrés. Los estudiantes de universidades públicas podrían enfrentar mayores dificultades socioeconómicas, lo que potencia sintomatología ansioso-depresiva. Desde un enfoque de bienestar psicológico y afrontamiento, se requieren estrategias:	Aveiro-Róballo, T. R., Garlisi-Torales, L. D., Chumán-Sánchez, M., Pereira-Victorio, C. J., Huaman-García, M., Failoc-Rojas, V. E., & Valladares-Garrido, M. J. (2022). Prevalencia y factores asociados de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios en Paraguay durante la pandemia de COVID-19. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 19(19), 12930. https://doi.org/10.3390/ijerph191912930
--	---	------	---	---	---	--	---	---	---	---

									Programas de contención emocional Psicoeducación sobre estrés y ansiedad Intervenciones focalizadas en mujeres y estudiantes con sobrecarga informativa	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Martínez-Líbano J, Torres-Vallejos J, Oyanedel JC, González-Campusano N, Calderón-Herrera G, Yeomans-Cabrera MM.	2023	Determinar la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes chilenos de educación superior en el periodo post-pandemia, y analizar las variables asociadas a dichos problemas de salud mental.	Población: Estudiantes de educación superior en Chile Muestra total: 1,062 estudiantes universitarios Características relevantes: Estudiantes de diversas instituciones chilenas Evaluación posterior al confinamiento por COVID-19	No hubo intervención. Variables principales (DASS-21): Depresión Ansiedad Estrés Variables complementarias: Consumo problemático de alcohol (DEP-ADO) Consumo inapropiado de marihuana Uso de antidepresivos / ansiolíticos Sexo Orientación sexual Actividad académica exclusiva Edad	Diseño: Estudio transversal, analítico Instrumentos: DASS-21 ($\alpha = 0.955$; $\omega = 0.956$) DEP-ADO (consumo problemático de alcohol y drogas) Recolección: Encuesta online (noviembre 2022) Análisis: Descriptivos Bivariado Regresiones logísticas múltiples (OR ajustadas al 95% IC)	Inclusión Ser estudiante de educación superior en Chile Participar voluntariamente Completar el cuestionario Exclusión Encuestas incompletas Falta de consentimiento informado	Prevalencia de síntomas (DASS-21): Depresión: 63.1% Ansiedad: 69.2% Estrés: 57% Otras prevalencias relevantes: Consumo problemático de alcohol: 27.4% Consumo inapropiado de marihuana: 14.9% Uso diario de psicofármacos: 10.1% Variables asociadas a depresión: Ser mujer Pertenecer a minoría sexual No tener hijos Consumo problemático de marihuana Uso de antidepresivos/ansiolíticos Variables asociadas a ansiedad: Ser mujer Minoría sexual Ser adolescente (≤ 19 años) Uso de psicofármacos Variables asociadas a estrés: Ser mujer	Los hallazgos sugieren un impacto prolongado de la pandemia en la salud mental estudiantil: Las prevalencias son extremadamente altas, indicando desgaste emocional sostenido. Las minorías sexuales, consistentemente más afectadas, muestran vulnerabilidad asociada a discriminación, menor integración social y mayor estrés de minorías. El uso de psicofármacos aparece como un marcador de riesgo más que de protección, probablemente reflejando sintomatología persistente y dificultades de afrontamiento. La dedicación exclusiva al estudio se asocia con más estrés, lo que sugiere sobrecarga académica, aislamiento y falta de redes de apoyo. Desde la perspectiva de psicología clínica, se trata de una población en alto riesgo, que requiere intervenciones	Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M. M. (2023). Prevalencia y variables asociadas con depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes chilenos de educación superior, tras la pandemia. <i>Frontiers in Psychiatry</i> , 14, 1139946. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139946
--	--	------	---	--	--	--	--	--	--	---

								Minoría sexual Dedicarse exclusivamente al estudio Uso de psicofármacos Conclusiones clave: La salud mental de los estudiantes chilenos tras la pandemia muestra niveles críticos, especialmente en mujeres y minorías sexuales. El uso de psicofármacos y consumo de sustancias incrementa el riesgo de síntomatología severa.	estructurales y programas de bienestar universitario.	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

	Arias-Coronel F, Garibello-Millan CA, Dávila-Vidal DM, Serna-Orozco MF, Solórzano-Alarcón M.	2025	Caracterizar la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Cali (Colombia) y analizar los factores sociodemográficos asociados a estas condiciones.	Población: Estudiantes universitarios de Cali, Colombia Muestra total: 394 estudiantes Características sociodemográficas relevantes: Diversas facultades universitarias Incluye variables familiares, académicas y sociales	No hubo intervención. Variables psicológicas (instrumentos): Ansiedad: Escala Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) Depresión: Patient Health Questionnaire (PHQ-9) Variables sociodemográficas: Sobrecarga académica Sexo Nivel educativo del padre Estrato socioeconómico Orientación sexual	Diseño: Estudio descriptivo, transversal Recolección: Encuesta estructurada Instrumentos: HAM-A y PHQ-9 Análisis: Prueba chi-cuadrado Prueba exacta de Fisher Análisis de asociaciones significativas ($p < 0.001$)	Inclusión Estudiantes universitarios matriculados Participación voluntaria Consentimiento informado Exclusión Encuestas incompletas Datos inconsistentes	Factores asociados a mayor ansiedad y depresión ($p < 0.001$): Sobrecarga académica Sexo (mayor prevalencia en mujeres) Nivel educativo bajo del padre Estrato socioeconómico bajo Orientación sexual no heterosexual Hallazgos clave: Alta prevalencia de ansiedad y depresión dentro de la población estudiada La sobrecarga académica fue el predictor más fuerte Las desigualdades socioeconómicas y el contexto familiar influyen significativamente Las minorías sexuales mostraron mayor vulnerabilidad psicológica	El análisis muestra un patrón psicológico claro: La sobrecarga académica funciona como estresor central que precipita síntomas ansioso-depresivos. El sexo femenino y las orientaciones sexuales diversas presentan mayor riesgo, lo cual coincide con modelos de vulnerabilidad y estrés de minorías. El bajo nivel educativo del padre y los estratos socioeconómicos bajos actúan como factores de riesgo indirectos, relacionados con menor acceso a apoyo emocional y recursos. Estos hallazgos sugieren un entorno académico exigente sin suficiente soporte psicológico institucional, generando un perfil de riesgo acumulativo. En términos clínicos, la muestra demuestra características propias de poblaciones con estresores estructurales, y requiere estrategias preventivas	Arias-Coronel, F., Garibello-Millan, C. A., Dávila-Vidal, D. M., Serna-Orozco, M. F., & Solórzano-Alarcón, M. (2025). Ansiedad y depresión entre estudiantes universitarios en Cali, Colombia: Un análisis transversal de la prevalencia y factores que contribuyen. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 22(9), 1445. https://doi.org/10.3390/ijerph22091445
--	--	------	---	--	---	--	--	---	---	--

[illegible]