

# Análisis de la presencia de estrés, depresión y recursos de enfrentamiento en universitarios post confinamiento COVID-19

Analysis of the presence of stress, depression and coping resources in  
university students post confinement COVID-19

—

Flor Ivett Reyes Guillén<sup>1</sup>  
reyes.flor@unach.mx  
ORCID: 0000-0001-9738-4554

Bárbara Muñoz Alonso Reyes<sup>2</sup>  
neuropsicbarbarareyes@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-7412-5653

1 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS,  
SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS, MÉXICO

2 INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES EMILIO RABASA ESTEBANELL,  
SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS, MÉXICO



Para citar este artículo:

Reyes Guillén, F. I., & Alonso Reyes, B. M. Análisis de la presencia de estrés y depresión y recursos de afrontamiento en universitarios post confinamiento COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 12(32). <https://doi.org/10.31644/IMASD.32.2023.a08>

## RESUMEN

El presente estudio se planteó en corte mixto, transversal y analítico. Su objetivo principal fue identificar la presencia de estrés y depresión, además de los Recursos de Afrontamiento (RA) de universitarios después del confinamiento por COVID-19. Los recursos de afrontamiento nos permiten adaptarnos a las diferentes situaciones del ambiente; son procesos cognitivos y conductuales elementales como respuesta ante la presencia de estrés (Lazarus y Folkman, 1986), este último, ha estado presente en jóvenes universitarios por diversas causas pero ¿de qué formas se ha presentado post confinamiento? Los resultados obtenidos por una muestra de 220 estudiantes arrojan una mayor presencia de estrés percibido (PE=2.404) que de percepción del control del estrés (PCE=2.378), además de la presencia de depresión leve (BDI-2=8.1); se identificó una correcta percepción de RA; pero un débil uso de estos. Únicamente el estrés encuentra evidencia de relación con el confinamiento.

### Palabras clave:

*Ansiedad; estudiantes; escala de estrés percibido; Inventario de Depresión de Beck.*

— Abstract—

The present study was proposed as a mixed, cross-sectional, and analytical study. Its main objective was to identify the presence of stress and depression, in addition to the Coping Resources (CO) of university students after confinement by COVID-19. Coping resources allow us to adapt to different situations in the environment; they are elementary cognitive and behavioral processes in response to the presence of stress (Lazarus y Folkman, 1986), the latter, in university students, has been present for various reasons; but, in what ways has it been presented after confinement. The results obtained by a sample of 220 students show a greater presence of perceived stress (PE=2.404) than perception of stress control (PCE=2.378), in addition to the presence of mild depression (BDI-2=8.1); a correct perception of CO was identified; but a weak use of these. Only stress finds evidence of a relationship with confinement.

**Keywords:**

*Anxiety; students; Perceived Stress Scale; Beck Depression Inventory.*

La pandemia por COVID-19 generó un cambio en las modalidades y estructuras de la educación en todos los niveles, trasladando las clases ordinarias de modalidad presencial a videoconferencias y plataformas escolares de manejo de archivos. Este cambio tuvo impactos notables en la educación, tanto por el proceso en sí mismo como por las implicaciones en el orden de las relaciones humanas (Avendaño *et al.*, 2021). Existen datos de relación entre síntomas de depresión y ansiedad durante el confinamiento y las clases en línea, esto en estudiantes de preparatoria y universidad (Velasgui-Mendoza *et al.*, 2022).

El objetivo del presente estudio fue identificar la presencia del estrés, depresión, y los recursos de afrontamiento percibidos y aplicados por universitarios después del confinamiento por COVID-19.

Es importante mencionar que la población de Chiapas, y más aún de la zona Altos de Chiapas, cuenta con una amplia diversidad cultural, étnica e idiomática y esta realidad se puede ver reflejada en la naturaleza de los estudiantes que están matriculados en algún programa de licenciatura.

La importancia de la vida psicoemocional de los alumnos en tiempos de COVID-19 y la nueva normalidad es relevante para construir mejores estructuras educativas, además de ser información de valor en cuanto a la salud mental pública. Lo anterior, incrementa su importancia cuando hablamos de la búsqueda de mejoramiento en la calidad de vida de las poblaciones humanas, en el mejoramiento de los índices de desarrollo humano y, específicamente, en el mejoramiento de los índices de educación.

## ESTRÉS, DEPRESIÓN Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

La ansiedad es un sentimiento devenido de la emoción del miedo. Giorgio Nardone (2004), lo define como una prolongación de la sensación base de miedo que invalida las actividades de una persona. Los trastornos ansiosos se caracterizan por la presencia recurrente de preocupaciones y miedos intensos y/o persistentes sobre situaciones neutras, que dan lugar a síntomas somatomorfos, es decir, síntomas físicos relacionados con angustias emocionales (Craske *et al.*, 2011). Este grupo de trastornos es más frecuente en mujeres que en hombres, con una relación 2:1 (Alonso *et al.*, 2004).

La depresión, por su parte, es una psicopatología compleja caracterizada por la desmotivación y falta interés en el paciente hacia sus actividades cotidianas, lo que resultó en un decremento de la energía y actividad del sujeto; en los jóvenes son frecuentes también los sentimientos de enojo, frustración y comparación (Arrivillaga *et al.*, 2003). La prevalencia de los trastornos depresivos en México advierten una importante brecha, ya que para 2005, 5.8% de las mujeres y 2.5% de los hombres presentaba este cuadro clínico (Belló *et al.*, 2005).

La relación existente entre estas patologías y las clases en línea hacen suponer la existencia de otros factores relacionados. Se ha postulado que el aislamiento social puede causar la presencia de síntomas depresivos en la población en general (Sánchez-Millán *et al.*, 2022; Sepúlveda *et al.*, 2020 y Vrito-Farfan *et al.*, 2021), además de que el aislamiento prolongado desencadena sensaciones de soledad profunda, que deviene en cuadros depresivos (Banerjee y Rai, 2020). En cuanto a las expresiones de ansiedad, el miedo al contagio por SARS-CoV2 fue la variable de mayor relación con trastornos ansiosos, siendo el principal la agorafobia, trastorno caracterizado por la aparición temporal y aislada de síntomas somatomorfos ante la idea o presencia del espacio abierto distinto al doméstico (APA, 2014 y Prieto-Molinaria *et al.*, 2020).

Sin embargo, las relaciones encontradas se focalizan en el aislamiento y los síntomas psicológicos, a pesar de que el confinamiento ha comenzado a disminuir recientemente en la mayoría de los países; los índices de ansiedad y depresión no han disminuido al mismo ritmo en los jóvenes estudiantes (Fuentes, 2022 y Velástegui *et al.*, 2022). Esto abre la posibilidad de indagar la relación de la ansiedad y depresión con otras variables.

El estrés ha sido documentado como un tercer estado psicoemocional problemático en jóvenes estudiantes (Jiménez, 2022); el cual se trata de una reacción de exigencia físico-cognitiva ante un estímulo considerado peligroso (Gómez y Escobar, 2002). Tanto la ansiedad como la depresión tienen una relación directa con el estrés, sobre todo en adolescentes y jóvenes universitarios (Lomelí y Martín del Campo, 2018).

La utilidad biológica del estrés se ha discutido ampliamente, llegando a expresarse que se trata de una emoción útil para ciertos hechos, pero disfuncional cuando los estímulos desencadenantes no representan una amenaza real (Duval *et al.*, 2010). La hipervaloración negativa de estímulos causantes del estrés suele darse con frecuencia en personas jóvenes (Trucco, 2002).

A la forma de reaccionar ante hechos estresantes se le conoce como “respuestas de afrontamiento” (RA) (Vázquez *et al.*, 2000). Estas RA determinan si el estrés se expresa como distrés, o bien, se vuelve un estímulo manejable para el sujeto. Las RA funcionales, es decir que evitan alteraciones psicoemocionales, se caracterizan por la noción y uso de recursos internos y externos de la persona; por el contrario, las RA disfuncionales causan alteraciones psicoemocionales por la poca visibilidad o habilidad de uso de estos recursos (Lega *et al.*, 2002).

Para Remor *et al.* (2016), los recursos psicológicos son “factores de protección psicológica que se asocian positivamente con la salud y bienestar y que, a su vez, permiten aumentar la resistencia a la adversidad”. Siendo internos aquellos que se producen por elementos propios de la persona, como ideas,

creencias, educación o autoestima; y externos los que se obtienen del ambiente como relaciones, espacios físicos, estímulos sonoros o visuales, entre otros.

En este orden de ideas, las alteraciones psicológicas relacionadas con el distrés pueden darse a raíz de la ausencia real o imaginaria de fuentes de apoyo externas y de recursos internos del individuo. Si el individuo no tiene correcta noción de sus recursos personales para afrontar problemas, suele considerar a estos como estímulos en demasía amenazantes; lo que puede desencadenar características depresivas, pues este trastorno se caracteriza por el pesimismo hacia uno y hacia otros (Robles *et al.*, 2020).

Con base en lo anterior, resulta de importancia conocer la relación existente entre los recursos internos y los apoyos externos, así como los índices de estrés y depresión en estudiantes. Si, como se menciona anteriormente, los cambios sociales devenidos de la contingencia covid-19 son una de varias variables involucradas en la permanencia de los síntomas depresivos en estudiantes, los recursos internos y externos pueden constituir otras variables involucradas.

#### FOCOS DE ALARMA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Se han hecho múltiples advertencias de los efectos negativos del estrés prolongado en el ser humano. Por ejemplo, la calidad de vida y las relaciones sociales se ven mermadas, generando vulnerabilidad psicológica en la persona (Cumsille y Martínez, 1994), la neuroplasticidad y la neurogénesis cerebral se ven seriamente afectadas, pudiendo repercutir en las capacidades cognitivas (Zárate *et al.*, 2014), la afectación física es notoria, por la alteración en el sistema inmune que el estrés causa en el cuerpo humano (Gómez y Escobar, 2006).

La adolescencia y la juventud adulta son etapas importantes para el desarrollo de las capacidades neuropsicológicas, momento en el, que, mediante el aprendizaje, se moldean los hábitos y estructuras del pensamiento regentes en la vida adulta; debido a ello, la salud de los estudiantes jóvenes es muy importante.

El estrés es un factor de riesgo para la salud psicoemocional en los jóvenes estudiantes, misma que ha sido estudiado en diversas ocasiones y en donde se ha encontrado que el estrés en estudiantes está relacionado con la autopercepción y pensamientos a futuro (Cassaretto *et al.*, 2003). La cantidad de estrés percibido se relaciona con el grado (Celis *et al.*, 2001) y carrera universitaria en curso (Martín, 2007). También se ha encontrado que el estrés se relaciona con el bajo rendimiento escolar (García-Ros *et al.*, 2012).

Con base en lo anterior, se entiende que el estrés está relacionado con los jóvenes estudiantes, afectando su calidad de vida y su rendimiento escolar, factor que podría generar otros problemas psicológicos que mermen aún más su salud mental.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se llevó a cabo en una zona de bajo índice de desarrollo humano (IDH), el IDH promedio municipal en Chiapas, es de 0.647 y se encuentra por debajo del promedio nacional que es de 0.779 ocupando el último lugar en IDH en México. En cuanto a la educación, uno de los componentes del Índice de Desarrollo Humano, Chiapas cuenta con un IE de 0.528 (PNUD, 2019).

El estudio es de corte mixto, transversal y analítico. Las variables síntomas depresivos, percepción del estrés y afrontamiento de dificultades fueron operacionalizadas mediante el Inventario de Depresión de Beck versión adaptada (BDI-2), la Escala de Estrés Percibido (EEP) y preguntas de valoración cualitativas propias del presente estudio, respectivamente.

Las escalas y cuestionarios fueron aplicados de forma online a estudiantes matriculados en programas de licenciatura, la investigación se desarrolló en el periodo comprendido de noviembre 2021 a marzo del 2022, siguiendo los criterios de ética y confidencialidad de datos aplicables.

Se obtuvo una muestra de  $n=220$  obtenida a través del método de bola de nieve, mediante el cual se fue solicitando la participación de estudiantes de nivel universitario matriculados en algún programa de la oferta educativa de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, ciudad media ubicada en la Zona Altos Tseltal-Tsotsil de Chiapas, México.

Criterios de inclusión: Estudiantes matriculados en algún programa de licenciatura de universidades ubicadas en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México.

Criterios de exclusión: Estudiantes que estén matriculados en algún programa de licenciatura en universidades fuera de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México.

Descripción de los instrumentos utilizados: La EEP (Cohen *et al.*, 1983) en su versión completa consta de 14 ítems. La escala se encuentra validada para la población universitaria mexicana con una confiabilidad adecuada ( $\alpha = 0.86$ ) y un ajuste adecuado (GFI=0.91, RMSEA=0.056, NFI=0.97, CFI=0.98 e IFI=0.98) (Brito-Ortíz *et al.*, 2019).

Se encuentra dividida en dos subescalas: subescala de percepción del estrés y subescala de control del estrés. Con la información de ambas subescalas se obtiene la puntuación de estrés percibido y herramientas de control, misma que expresa el grado de manejo del estrés; las puntuaciones menores a 0 indican un buen control del estrés, y aquellas iguales o superiores a 0 indican mayor percepción del estrés con menores medidas de afrontamiento.

Por su parte, el BDI-2 ha sido múltiplemente validado y estandarizado para la población mexicana en general, con una consistencia interna alta (de  $\alpha=0.87$  a  $\alpha=0.91$ ) (Moral de la Rubia, 2013 y Jurado *et al.*, 1998).

La prueba está constituida por 15 ítems que exponen síntomas depresivos, en los cuales el usuario selecciona entre 4 respuestas posibles dependiendo

de la identificación que tenga con el enunciado en el ítem. Finalmente, el promedio de respuestas se contrasta con el factor de corrección, los puntajes de 0 a 6 representan una depresión mínima, de 7-13 leve, de 14 a 26 moderada y mayores a 27 depresión severa.

Las 3 preguntas de valoración cualitativa son: ¿Cuál es la mayor dificultad actualmente en tu vida?, ¿Con qué recursos cuentas para hacer frente a tu mayor dificultad?, ¿o no cuentas con ninguno? y ¿Cuentas con alguna rutina o elemento para des-estresarte de las obligaciones?, ¿Cuál?

Las preguntas anteriormente mencionadas fueron utilizadas para valorar la percepción de dificultades o retos, noción de recursos psicológicos y ambientales favorables, y explorar las conductas de relajación. Estos elementos fueron tratados con estadísticas generales, estadística descriptiva, con base en principios de agrupación por temática en las respuestas.

## RESULTADOS

La edad promedio de los jóvenes que participaron en el estudio fue de 20.59 años, con una máxima de 40 años y una mínima de 17. De la muestra, el 46.81% se identificó como mujer, el 49.54% como hombre y 2.72% como miembros de la comunidad de la LGBTQ+.

Con respecto al EEP, el promedio de percepción de estrés (PE) en la muestra fue de 2.404, sobre un total posible en la escala de 4; por otra parte, la percepción de control del estrés (PCE) es de 2.378, con el mismo total posible que la escala anterior. Con base en esto, la puntuación promedio de la escala obtenida por la muestra es de 0.025.

Los ítems con puntuaciones más elevadas han sido el 3 (En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? y 12 (en el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedaban por hacer?).

En el BDI-2 la muestra obtuvo una puntuación total neto de 1788, con un puntaje promedio de la muestra de 8.1, lo que representa una depresión leve de acuerdo con el factor de corrección de la prueba.

Dentro de la prueba son relevantes los ítems sobre el desaliento, donde 31.4% respondió sentirse más desalentado respecto al futuro desde antes; el ítem de sensación de culpabilidad donde el 43.2% expone sentirse culpable por varias cosas que ha hecho o debería haber hecho; y el ítem de energía donde el 39.1% refiere tener menos energía que antes.

Finalmente, con respecto a las preguntas abiertas, en la primera pregunta (¿cuál es la mayor dificultad actualmente en tu vida?) el 26.36% respondió elementos respecto a la formación académica, 25% posicionó sus dificultades en problemas emocionales y 17.27% refirió no tener ninguna dificultad; el restante de la muestra dio respuestas variadas respecto a cuestiones relacionales.

Respecto a si los participantes consideran tener recursos psicoemocionales y/o físicos para enfrentar los problemas, 59.54% considera como mayor apoyo a familiares y/o amigos, 15.45% no puede identificar algún recurso, y 14.54% considera los recursos internos (emociones y capacidades) como su recurso de resolución de dificultades.

Los participantes expresaron en un 30% utilizar el ejercicio y/o deporte como rutina para des-estresarse, el 13.63% respondieron con actividades de índole musical; destaca que el 37.27%, porcentaje más alto de entre las respuestas, expresaron no contar con alguna actividad o rutina que les ayude a reducir los niveles de estrés. El porcentaje restante de respuestas reunió elementos como convivencia familiar (11%), lectura, videojuegos o películas (19.08%) y el uso de alcohol y drogas (4.45%).

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES

En el presente estudio, la muestra presenta un puntaje en la EEP que representa una elevada PE y un débil afrontamiento; esto encuentra una segunda comprobación en los valores obtenidos en las subescalas, siendo mayor el puntaje promedio de la escala de percepción del estrés (2.404), que el puntaje de percepción de control de este (2.378).

En otro estudio llevado a cabo en México que aplicó la EEP a jóvenes estudiantes, igualmente encontró niveles elevados de PE por sobre PCE (Martín del Campo *et al.*, 2018). Por otra parte, dos estudios (Halgrevez *et al.*, 2016 y Silva-Ramos *et al.*, 2020) encuentran una percepción elevada de estrés en estudiantes con variaciones entre las carreras de matriculación.

Los estudios hechos antes de 2019, cuando no se documentaba aún la enfermedad de la COVID-19, encuentran niveles de estrés significativos, pero menos elevados que los estudios citados realizados después de 2019.

Al respecto, las puntuaciones más elevadas en los ítems individuales del cuestionario reflejan que la muestra ha notado una alta frecuencia de sentimientos de nerviosísimo o estrés y de pensamientos sobre tareas a futuro. Esto puede encontrar relación con que la problemática de mayor presencia en la muestra, que son problemas relacionados con la formación académica.

La relación del estrés con la demanda de actividades en diversas carreras ha sido documentada anteriormente, siendo relacionada con la carga académica y de actividades extra-clase, así como por la responsabilidad emparejada al plan de estudios (Román y Hernández, 2011). Las carreras del área de la salud e ingenierías son las mayormente relacionadas con niveles elevados de estrés (Huaquín y Loaiza, 2004, y Martín *et al.*, 2013).

En atención a la evaluación de síntomas depresivos, la muestra tuvo un promedio en el BDI-2, indicador de una depresión leve, resultados que contrastan con otros estudios donde el promedio de las muestras representaba

depresión mínima (Tangarife, 2021, y Prada *et al.*, 2021), y concuerda con el estudio de Ochoa y equipo (2021), que encuentra depresión leve en estudiantes del área de la salud.

Un estudio realizado previo a la pandemia (Riveros *et al.*, 2007) encuentra niveles de depresión menos elevados en una muestra de 500 estudiantes. Por otro lado, otro estudio realizado en 2008 (Agudelo *et al.*, 2008) expone que una muestra de estudiantes colombianos obtuvo un puntaje promedio de 8.7 en el BDI-2, resultado similar al obtenido en la muestra del presente estudio (8.1).

Estos resultados pueden estar relacionados con el estrés percibido, como indican otros estudios (Arrieta *et al.*, 2013, Cabezas-Hereida *et al.*, 2021 y Gutiérrez *et al.*, 2010), mismos que también señalan una mayor presencia de depresión en personas con menor capacidad de afrontamiento del estrés.

En la relación estrés-rendimiento académico, la presencia de síntomas depresivos también puede estar relacionada con el rendimiento académico, conformado por una retroalimentación tipo estrés-depresión-rendimiento académico, con posible influencia de la situación de la COVID-19, sobre todo con el factor estrés.

La muestra presenta elevados niveles de percepción del estrés y depresión leve, con pocos recursos de afrontamiento hacia estos. Con base en las preguntas de valoración cualitativas del método, se puede entender que los universitarios cuentan con elementos de apoyo para el manejo del estrés, pero no cuentan con rutinas o métodos de uso para dichos elementos de apoyo. Esto cambia el interés de investigación y aplicación, desde la visibilidad de recursos hacia mecanismos de uso efectivos.

Por lo anteriormente expuesto, los resultados del presente estudio confirman que existe una elevada percepción del estrés, depresión leve y débiles mecanismos de afrontamiento por parte de los jóvenes universitarios; siendo que solamente el estrés encuentra evidencia de relación con el confinamiento por COVID-19, tiempo en que los estudiantes tomaban clases on-line. En cuanto a la depresión, la literatura previa y post pandemia muestra resultados variables, que no permiten determinar si la situación de confinamiento es una variable significativa en la presencia de depresión en estudiantes.

El resultado más significativo del presente estudio es la existencia de una falta de uso de recursos de afrontamiento para problemas de estrés y emocionales por parte de los jóvenes universitarios; aun cuando éstos tienen una adecuada visibilidad de dichos recursos.

Es de importancia continuar con estudios que nos revelen los factores directos relacionados con la presencia de estrés, depresión y mecanismos de afrontamiento como elementos indispensables para el diseño de proyectos de intervención desde la salud pública y la educación universitaria.

## REFERENCIAS

- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P., y Sánchez, D. L. (2008).** Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychologica Research*, 1(1), 34-39. Recuperado de: [https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf?fbclid=IwAR2RNLo\\_vYlkAo7mpZWcX91Tjn](https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf?fbclid=IwAR2RNLo_vYlkAo7mpZWcX91Tjn)
- Alonso, J., Angermeyer, M. C., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T. S., Bryson, H., de Girolamo, G., Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., Haro, J. M., Katz, S. J., Kessler, R. C., Kovess, V., Lépine, J. P., Ormel, J., Polidori, G., Russo, L. J., Vilagut, G., Almansa, J., ... ESEMeD/MHEDEA 2000 Investigators, European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) Project (2004).** Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta psychiatrica Scandinavica. Supplementum*, (420), 21-27. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0047.2004.00327.x>
- American Psychology Association (APA). (2014).** *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-V*. APA.
- Arrieta, K., Díaz, S., y González, F. (2013).** Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 173-181 [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502013000200004&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502013000200004&script=sci_abstract&tlng=es)
- Arrivillaga, M., Cortés, C., Goicochea, V.L., y Lozano, T.M. (2003).** Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas Psychologica*, 3(1), 17-26. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730103.pdf>
- Avendaño, W.R., Luna, H.O., y Rueda, G. (2021).** Educación virtual en tiempos de COVID-19: percepciones de estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 14(5), 119-128. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000500119>
- Banerjee, D., y Rai, M. (2020).** Social insolation in Covid-19: the impact of loneliness. *International Journal of Social Pyschiatry*, 66(6), 525-527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Belló, M., Puentes-Rosas, E., Medina-Mora, M.E., y Lozano, R. (2005).** Prevalencia y diagnóstico de depresión en población adulta en México. *Salud Pública México*, 47(1), 4-11.
- Brito-Ortíz, J.F., Nava-Gómez, M.E., y Juárez-García, A. (2019).** Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. *ConCiencia EPG*, 4(2), 42-54. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.4-2.4>
- Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., y Enrique-Novillo, C. (2021).** Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis

- a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/35763>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., y Valdéz, N.** (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 365-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcon, W. y Monge, E.** (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana de primer y sexo año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30. <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Cohen, S., Kamarak, T., & Mermelstein, R.** (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385-396. <https://psycnet.apa.org/record/1984-24885-001>
- Craske, M.G., Rauch, S.L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D.S., y Zinbarg, R.E.** (2011). What Is an Anxiety Disorder? *Focus*, 9(3), 369-388. <https://doi.org/10.1176/foc.9.3.foc369>
- Cumsille, P., y Martínez, M.L.** (1994). Efectos del estrés y el apoyo social sobre el bienestar psicosocial de los adolescentes: revisión de la literatura. *Psykhé*, 3(2), 115-123. <http://www.redae.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/20171>
- Duval, F., González, F., y Rabia, H.** (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
- Fuentes Choque, C.F.** (2022). *El incremento significativo de personas peruanas de 20 a 30 años depresión y ansiedad durante la pandemia del Covid-19*. Trabajo de Investigación. Toulouse Lautrec Repository. [https://repositorio.tls.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12826/149/Trab\\_Invest\\_El\\_incremento\\_significativo\\_de\\_personas\\_peruanas\\_de%20\\_20\\_a\\_30\\_a%C3%B1os\\_afectados\\_por\\_depresi%C3%B3n\\_y\\_anxiedad\\_durante\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.tls.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12826/149/Trab_Invest_El_incremento_significativo_de_personas_peruanas_de%20_20_a_30_a%C3%B1os_afectados_por_depresi%C3%B3n_y_anxiedad_durante_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., y Natividad, L.A.** (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(2), 143-154. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Gómez González, B., y Escobar, A.** (2002). Neuroanatomía del estrés. *Revista Mexicana de Neurociencias*, 3(5), 273-282. <http://previous.revmexneurociencia.com/articulo/neuroanatomia-del-estres/>
- Gómez, B. y Escobar, A.** (2006). Estrés y sistema inmune. *Revista Mexicana de Neurociencias*, 7(1), 30-38. <http://previous.revmexneurociencia.com/wp-content/uploads/2014/06/Nm061-05.pdf>
- Gutiérrez, J.A, Montoya, L.P, Toro, B.E., Briñón, M.A., Rosas, E., y Salazar, L.E.** (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con

- el estrés académico. *Ces medicina*, 24(1), 7-17. <https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>
- Halgravez, L.A., Salinas, J.E., Martínez, G.I., y Rodríguez, O.E.** (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 3(2), 27-36. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70>
- Huaquín, V. y Loaiza H.** (2004). Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la Universidad Austral de Chile. *Estudios Pedagógicos*, 30, 39-59. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052004000100003>
- Jiménez Barraza, V.G.** (2022). Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad. *Revista Dilemas Contemporáneos*, 9(2), e1-e13. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3071>
- Jurado, S., Villegas, M.E., Méndez, L., Rodríguez, F., Loprena, V., y Varela, R.** (1998). La estandarización del Inventario de Depresión de Beck para los residentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 21(3), 26-31. [http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud\\_mental/article/view/706](http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/706)
- Lazarus R. S. y Folkman, S.** (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Legu, L.I., Caballo, V.E., Ellis, A.** (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo Veintiuno. España.
- Lomelí, F., y Martín del Campo, D.T.** (2018). Relación de ansiedad, depresión y estrés y el impacto que tiene sobre la salud mental. *Memorias del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 5(2), 24-36. <https://doi.org/10.26457/mclidi.v5i2.1596>
- Martín del Campo, D.T., Lomelí, F., y Riquelme, A.M.** (2018). *Memorias del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e innovación. Relación de ansiedad, depresión y estrés y el impacto que tiene sobre la salud mental en jóvenes de preparatoria y licenciatura de la CDMX*. Ciudad de México, México. <https://repositorio.lasalle.mx/handle/lasalle/2020>
- Martín, M.O., Trujillo, F.D., y Moreno, N.** (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado en la Universidad de Málaga. *Hekademos: revista educativa digital*, 13, 55-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6236500>
- Martín, I.M.** (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Moral de la Rubia, J.** (2013). Validación de un formato simplificado del Inventario de Depresión de Beck (BDI-2). *Psicología Iberoamericana*, 21(1), 42-52. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133929862006.pdf>

- Nardone, G.** (2004). *No hay noche que no vea el día: la terapia breve para los ataques de pánico*. Herder.
- Ochoa, R.E., Castro, R., Vázquez, N., Carrillo, M.G., Capetillo, G.R., Lecourtois, M.G., y Tiburcio, L.** (2021). Ansiedad y depresión en estudiantes del área de la salud de la Universidad Veracruzana, *Ciencia en la frontera*, 1, 193-197. <https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/cienciafrontera/article/view/3611>
- Prada, R., Gamboa, A.A., y Hernández-Suárez, C.A.** (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Prieto-Molinaria, D. E., Aguirre, G. L., de Pierola, I., Victoria-de Bona, L., Merea G., Lazarte L, Uribe-Bravo, C., Zegarra, K., Ángel, Ch.** (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *Liberabit*, 26(2), e425. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).** (2019). IDH Municipal, herramienta para construir el desarrollo global de México desde lo local. <https://www.mx.undp.org/content/mexico/es/home/presscenter/articles/2019/08/presentan-informe-de-desarrollo-humano-municipal-en-chiapas-.html>
- Remor, E., Amorós, M., y Carrobes, J.A.** (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de psicología*, 22(1), 37-44.
- Riveros, Q.M., Hernández, V.H., Rivera, B.J.** (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *IIPSI*, 10(1), 91-102. Recuperado de: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3909>
- Robles, F.J., Galicia, I.X., Sánchez, A., y Pichardo, A.** (2020). Estilos explicativos optimista-pesimista y depresión en estudiantes de bachillerato. *Alternativas en psicología*, 43(8), 21-31. Recuperado de: <https://alternativas.me/attachments/article/212/2%20-%20Estilos%20explicativos%20optimista-pesimista%20y%20depresi%C3%B3n.pdf>
- Román, C.A., y Hernández R.** (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 14(2), 1-14. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>
- Sánchez-Millán, A.X., Dimas-Olea, B., y Pinacho-Cruz, J.C.** (2022). Prevalencia de depresión y ansiedad en el personal de pasantías y servicio social durante el periodo de aislamiento debido a las restricciones de la pandemia Covid-19. Estudio transversal en línea. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60, 12-17.

- Sepúlveda, M., Puentes, V., Vergaño, L.J., y Ortiz, A.M. (2020).** *Estudio descriptivo sobre el impacto emocional (depresión, ansiedad y estrés) durante el aislamiento social preventivo ocasionado por la pandemia del COVID-19 en la población del municipio de Girardot.* [Trabajo de grado] Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/11730>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020).** Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Tangarife, H.V. (2021).** *Niveles de depresión en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Pereira y su relación con el Uso problemático de las Redes Sociales.* [Trabajo de Grado publicado]. Universidad Católica de Pereira. Recuperado de: <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/8269/1/DDMPSI362.pdf>
- Trucco, M. (2002).** Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(2), 8-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>
- Velastegui-Mendoza, M.A., Touriz-Bonifaz, M.A., Cando-Caluña, W.W., y Herrera-Tutiven, J.D. (2022).** Depresión y Ansiedad en Universitarios por Covid-19. *Polo de Conocimiento*, 7(2), 2324-2344. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i2.3709>
- Vázquez, C., Crespo, M., y Ring, J.M. (2000).** Estrategias de Afrontamiento. En Balbena, A., Berrios, G.E., Fernández de Larrinoa, P. (Eds.). *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología*, (pp.425-446). Masson. Barcelona, España.
- Vrito-Farfan, H., Cahuana, F., Loayza, W., Cornejo, A., Sánchez, D., Cedeño, M., Virto, C., y Tafet, G.E. (2021).** Estrés, ansiedad y depresión en la etapa inicial del aislamiento social por covid-19 Cusco-Perú. *Revista Recien*, 10(3), 5-21.
- Zárate, S., Cárdenas, F.P., Acevedo-Triana, C., Sarmiento-Bolaños, M.J. y León, L.A. (2014).** Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1181-1214. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.eepp>