





Ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de nivel preuniversitario

Anxiety, stress and depression in pre-university level students

✉ * *Cristhian Eduardo Vera Márquez* 

✉ *María Teresa Foyain Chispón* 

Centro de Investigación, Formación e Intervención HERMENEU, Manta, Ecuador,
vera.cristhian.eduardo@hotmail.com, mariateresafoyain@outlook.es.

**Autor de correspondencia.*

Recepción: 19 de junio de 2025 / Aceptación: 21 de agosto de 2025 / Publicación: 22 de diciembre de 2025.

Citación/cómo citar este artículo: Vera Márquez, C. E. y Foyain Chispón, M. T., (2025). Ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de nivel preuniversitario. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 4(2) 215-228. <https://doi.org/10.33936/psidial.v4i2.7634>.

Resumen

Existe amplia evidencia de los efectos negativos de la ansiedad, estrés y depresión tanto a nivel cognitivo como socioafectivo y comportamental. En la presente investigación se busca conocer el grado de presencia y afectación de estas variables en la población estudiantil del Pre Universitario MySchool365. La gran mayoría de estos estudiantes están cursando el tercero de bachillerato de distintos colegios de Manta y Portoviejo. Estas ciudades pertenecen a la provincia de Manabí, de la república de Ecuador. Este estudio es la primera parte de una indagación que busca verificar la relación de estas variables con el aprendizaje. En tal perspectiva, se optó por un enfoque cuantitativo con un alcance exploratorio-descriptivo. Su diseño de estudio fue no experimental de corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron el GAD-7; PHQ-9 y la Escala de Percepción Global del Estrés. El tratamiento de los datos se realizó mediante una estadística descriptiva. Los resultados fueron los siguientes: El estrés fue el indicador que estuvo más presente en la muestra de estudio. En el caso de la ansiedad y la depresión se reportaron niveles bajos.

Palabras clave: Ansiedad, Estrés, Depresión, Preuniversitario, Aprendizaje.

Abstract

There is ample evidence of the negative effects of anxiety, stress, and depression at cognitive, socio-affective, and behavioral levels. The present research aims to understand the degree of presence and impact of these variables on the student population of the MySchool365 Pre-University program. Most of these students are in their third year of high school from various schools in Manta and Portoviejo. These cities belong to the province of Manabí, in the Republic of Ecuador. This study is the first part of an investigation aimed at verifying the relationship of these variables with learning. From this perspective, a quantitative approach with an exploratory-descriptive scope was chosen. The study design was non-experimental and cross-sectional. The instruments used were the GAD-7, PHQ-9, and the Global Perceived Stress Scale. Data were processed using descriptive statistics. The results were as follows: Stress was the most prevalent indicator in the study sample, while anxiety and depression were reported at low levels.

Keywords: Anxiety, Stress, Depression, Pre-university, Learning.

Introducción

Dentro de la literatura científica publicada es muy frecuente hallar estudios que aborden la presencia sintomática de ansiedad, estrés y depresión en la población adolescente que se prepara tanto en instituciones educativas públicas como privadas. La pandemia fue un periodo donde los estudios sobre estos síntomas tuvieron un gran auge. Sin embargo, se ha denotado escasos estudios en los últimos años de la adolescencia, en el espacio intermedio que existe entre el colegio y la universidad donde generalmente los jóvenes se suelen preparar en un curso “pre” universitario con el objetivo de obtener un cupo para la carrera profesional que desean.

Si bien, en el ámbito educativo formal existe un equipo de psicólogos educativos encargados de identificar y derivar casos con síntomas clínicos como la ansiedad, estrés o depresión, también puede existir la posibilidad de que el equipo del DECE no pueda, con todas las tareas que tiene, identificar completamente estos casos. Aun así, los síntomas que pudieron “resolverse” pueden reaparecer luego de graduarse del bachillerato. Es por esta razón, y por los datos conocidos acerca de los efectos perjudiciales del estrés, ansiedad o depresión en las estructura cerebrales implicadas en el aprendizaje (Tobar, 2022), así como el nexo entre las emociones y el aprendizaje (Barrios & Gutiérrez, 2020), que el objetivo del presente trabajo es indagar la presencia de esta triada sintomática y, posteriormente, conocer los efectos que tuvo en el aprendizaje y, por ende, en su desempeño para obtener un cupo en la carrera universitaria de su preferencia.

El proceso de aprendizaje ha sido esencial en la evolución y desarrollo del ser humano. Este ha sido motivado por múltiples fines, desde la curiosidad hasta la solución de problemas, la supervivencia y la multiplicación de la riqueza (Santander & Schreiber, 2022). Sin embargo, estas potencialidades y motivaciones ocurren en diversos grados los cuáles están causados por distintos estímulos ambientales. Según Briones & Benavides (2021) el aprendizaje es un fenómeno particular de todo ser humano, por lo cual se afirma que no existen dos mentes iguales porque ningún ser humano tiene la misma experiencia que otro.

Es necesario iniciar por conocer qué implica el aprendizaje como proceso y la consolidación de los conocimientos como su resultado. Mosqueira y Poblete (2020) han señalado que para que un aprendizaje sea efectivo se necesita la implicación y desarrollo de tres áreas específicas: cognitiva, afectiva y psicomotora. Según Araya y Espinoza (2020), las neurociencias han logrado difundir una mayor comprensión sobre el funcionamiento del cerebro y del aprendizaje. Estas ciencias han ofrecido aportes para una mayor optimización del aprendizaje como técnicas para el mantenimiento de la atención, actividades placenteras para potenciar la motivación y la curiosidad.

Las técnicas anteriores, aunque muy efectivas para la situación presente, pueden resultar ineficaces para síntomas psicológicos recurrentes como la ansiedad, el distrés o la depresión tanto clínica como subclínica.

Hace ya algunos años que se ha demostrado el papel que juega la hormona del cortisol en las dificultades de aprendizaje. Encontramos en el estrés y la ansiedad un exceso de esta hormona (Araya & Espinoza, 2020)

Al desarrollo adecuado de las áreas cognitivas, afectivas y psicomotora también podría denominársele salud mental. Según Chávez (2021) esta última se ve amenazada por las crisis socioeconómicas y la fuerte competitividad actual. Por lo tanto, resulta importante lograr una mejor gestión de estas problemáticas sociales a partir de una atención oportuna.

Marco referencial

Basantes et al. (2021) mencionan que han pasado más de cien años para que se entienda la noción de dificultad de aprendizaje y se deje atrás el prejuicio de que existen estudiantes ociosos, vagos o “anormales”. Por otra parte, la adolescencia es un periodo sensible que posee su propia lógica, por tal motivo, es importante tener presente que el aprendizaje va a estar afectado por los factores propios de este periodo.

De manera sintética, la ansiedad se puede definir como un estado displacentero que resulta de un mecanismo de adaptación del organismo ante estímulos que son considerados peligrosos para la supervivencia psicológica o física. Su objetivo es forzar una respuesta adecuada. Sin embargo, se ha verificado que niveles elevados de ansiedad producen un deterioro en la calidad de la respuesta ante una situación amenazante (Ruiz, 2020).

Por su parte, el estrés es un fenómeno que no se puede evitar, al menos en los tiempos actuales, y, por ende, es una sensación que todos experimentamos como cansancio, falta de sueño, desmotivación, fuerte apetito o sobrealimentación (Ortiz, 2020). Según Selye el estrés puede definirse como una respuesta multidimensional en donde están implicados los sistemas nerviosos, endocrino, inmunológico y la mediación psicológica y conductual (Castillo et al., 2020). En síntesis, el estrés es un proceso que pone en marcha mecanismos adaptativos cruciales para la supervivencia del organismo y solo en condiciones específicas y crónicas se vuelve negativas (Casanova et al., 2023).

A partir de la referencia de la Organización Mundial de la Salud se define a la depresión como un fenómeno de alteración afectiva con consecuencias no solo psicológicas sino físicas y más específicamente neurocognitivas, además de ser un cuadro tratable. La depresión generalmente ocurre a causa de situaciones adversas y es retroalimentado por los efectos negativos que ésta produce como el estrés y disfunciones cognitivas (Corea, 2021).

Existen estudios que demostraron que experimentar sufrimiento a edades muy tempranas plasma una huella bioquímica que alteraría el funcionamiento de ciertas neuronas encargadas de liberar corticotropina lo cual causaría que las personas sean más vulnerables a reaccionar de forma exagerada ante eventos estresantes y, por ende, a experimentar con mayor facilidad depresión.

Por último, a nivel neuroanatómico, se ha comprobado la disminución de las estructuras límbicas, especialmente en el hipocampo y la amígdala (Matos & Manzano, 2021).

Los hábitos de estudio resultan cruciales para la construcción del conocimiento y el desarrollo de las funciones ejecutivas. En este sentido, Ruiz (2020) afirma que las diversas presiones psicológicas a las que puedan estar expuestos los estudiantes pueden conducir a que se produzca estrés, ansiedad, depresión y, en consecuencia, impedir que los hábitos de estudio sean poco frecuentes. Por tal razón, su propuesta es sugerir intervenciones focalizadas que permitan potenciar los hábitos de estudio y la planificación educativa como herramienta de control de los tiempos, ya que como afirma Chávez (2021) los universitarios son una población de riesgo en cuanto a la ansiedad debido a las fuertes exigencias sociales.

Metodología (Materiales y Métodos)

Este trabajo está fundamentado preponderantemente en el enfoque cuantitativo. La razón de su elección está basada, más que en su carácter científico en su practicidad. El enfoque cuantitativo según Hernández Sampieri (2014) necesita tener un talante lo más objetivo posible y la postura del investigador debe ser lo más neutral posible evitando que sus personalidad influya en los resultados del estudio. Para Iza Alex (2024) son “estudios científicos que buscan describir, explicar y hasta predecir fenómenos por medio de la utilización de datos numéricos e instrumentos de investigación matemáticos y estadísticos” (p. 11). Para este trabajo en particular se utilizará la estadísticas descriptiva.

El alcance de este estudio es de tipo descriptivo. Según Hernández Sampieri (2014) el estudio descriptivo consiste en detallar fenómenos, eventos, contextos, objetos o situaciones tal como son y se presentan ante los sentidos. Adicionalmente, el diseño de investigación es no experimental debido a que no existen manipulación de las variables presentes. Es de tipo transversal, es decir, obtiene sus datos en un momento único y específico en el tiempo. La población objeto de estudio estuvo conformada por 225 estudiantes del Pre Universitario MySchool del período 2024-2025 tanto en la ciudad de Manta como en Portoviejo.

Los instrumentos que se utilizaron para medir la presencia de Ansiedad, Estrés y Depresión fueron: La Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7); Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) y el Cuestionario de Salud del Paciente para la Depresión (PHQ-9) respectivamente. Se ha demostrado una adecuada consistencia interna de un alfa de Cronbach de 0,86 (Crockett et al., 2022). En otro estudio en Colombia se verificó un alfa de Cronbach de 0,90 (Camargo et al., 2023). Por otro lado, un estudio llevado a cabo en el Perú demostró para la Escala de Percepción Global de Estrés una alta confiabilidad. Su alfa de Cronbach fue 0.81 (Sanabria, 2021).

El PHQ-9 ha evidenciado tanto con el alfa de Cronbach como con el valor Omega de McDonald's un adecuado nivel, 0.874 y 0.87 respectivamente (Anicama et al., 2020). En Colombia, un estudio encontró una excelente consistencia interna con un alfa de Cronbach 0,80 y un W de Bayes de 0,81 (Cassiani et al., 2021).

En Ecuador, también se encontraron datos que avalaron la confiabilidad de esta escala. Este trabajo encontró un alfa de Cronbach de 0.85 y un W de Bayes de 0.86 (Quiñonez et al., 2021).

Resultados

Como puede observarse en la tabla siguiente, el mayor porcentaje de los evaluados (67.1%) afirma que a menudo esta estresado. Luego le continúa el 29.3% que de vez en cuando está estresado. Por último, el 3.5% refiere que muy a menudo esta estresado.

Tabla n. ° 1. Frecuencia de la variable Estrés

Estrés	f	Fr	%	F
De vez en cuando esta estresado	66	0.293	29.3	66
A menudo esta estresado	151	0.671	67.1	217
Muy a menudo esta estresado	8	0.035	3.5	225
	225	0.999	99.9	

Nota: (f) Frecuencia; (Fr) Frecuencia Relativa; (%) Porcentaje; (F) Frecuencia acumulativa.

Los datos más llamativos de la tabla 2 corresponden con que el 26.6% reporta una Ansiedad Moderada. En último lugar se visualiza a los que reportaron una Ansiedad Severa y, aunque son los que tienen una menor frecuencia, se resalta la prioridad en atención psicoterapéutica.

Tabla n. ° 2. Frecuencia de la variable Ansiedad

Ansiedad	f	Fr	%	F
Mínima	43	0.191	19.1	43
Leve	95	0.42	42	138
Moderada	60	0.266	26.6	198
Severa	27	0.12	12	225
	225	0.997	99.7	

Nota: (f) Frecuencia; (Fr) Frecuencia Relativa; (%) Porcentaje; (F) Frecuencia acumulativa.

En la siguiente tabla se encuentra que la mayor frecuencia está en los que reportaron una Depresión Leve y, en última instancia, están los que reflejaron una Depresión Grave.

Tabla n. ° 3. Tabla de Frecuencia de la variable Depresión

Depresión	f	Fr	%	F
Mínima	49	0.217	21.7	49
Leve	79	0.351	35.1	128
Moderada	53	0.235	23.5	181
Moderadamente Grave	28	0.124	12.4	209
Grave	16	0.071	07.1	225
	225	0.998	99.8	

Nota: (f) Frecuencia; (Fr) Frecuencia Relativa; (%) Porcentaje; (F) Frecuencia acumulativa.

En la tabla 4. El promedio de los estudiantes reportó un valor de 30.8 lo que vendría a corresponder en la escala: A menudo está estresado. En el caso de la Moda, que es el puntaje que más se repite, en este caso 33, encontramos que en la escala equivale: A menudo está estresado. La varianza de 31,8 indica cierta dispersión, aunque no demasiado alta. Algo similar ocurre con la curtosis la cual refleja, aunque ligeramente, una mayor concentración de los datos alrededor de la media.

Tabla n. ° 4. Estadística Descriptiva de la Variable Estrés

Estrés	
Media	30,8
Error típico	0,4166089
Mediana	31
Moda	33
Desv. Estándar	5,6
Varianza	31,8
Curtosis	0,6
Coficiente de asimetría	-0,18
Rango	34
Mínimo	14
Máximo	48

Por su parte, en la tabla 5. la media de 8,3 indica a nivel de la escala ansiedad leve. La mediana de 8 refiere la existencia de más valores por debajo de este número lo que informaría sobre un mayor número de estudiantes con ansiedad leve. Esto sería corroborado por la moda que especifica que el mayor número que se repite es 6. Por otro lado, la varianza de 19,47 alude a una variabilidad moderada de los puntajes. El valor de -0,05 refiere una ligera platicúrtica, la cuál es una medida en la que los puntajes tienden a no concentrarse en un solo valor.

Tabla n. ° 5. Estadística Descriptiva de la Variable Ansiedad

Ansiedad	
Media	8,3
Error típico	0,32619722
Mediana	8
Moda	6
Desviación estándar	4,41271425
Varianza de la muestra	19,4720471
Curtosis	-0,0598684
Coefficiente de asimetría	0,5070353
Rango	21
Mínimo	0
Máximo	21

Por último, en la tabla 6. a partir de la interpretación del instrumento la media de 8,85 alude a una depresión leve. En tanto que la mediana de 8 implica que el 50% de los puntajes son iguales o menores a 8. Por su parte, la moda cuyo valor es de 6 refleja el puntaje más repetido lo que en el instrumento equivaldría a depresión leve. Para la varianza, se obtiene que un 28,90 indica una alta variabilidad con respecto a la media, es decir, algunos individuos tienen puntajes muy altos o bajos con respecto a la media. Por último, la curtosis de 0,15 refleja el tipo leptocúrtica, lo que significa que hay mayor concentración de datos alrededor de la media. Su coeficiente de asimetría demuestra una mayor agrupación de los puntajes en los niveles más bajos. Sin embargo, es menester mencionar que los pocos puntajes reportados en los niveles más altos necesitan ser evaluados por un profesional competente como medida preventiva-interventivo.

Tabla n. ° 5. Estadística Descriptiva de la Variable Depresión

Depresión	
Media	8,85
Error típico	0,39
Mediana	8
Moda	6
Desviación estándar	5,3764936
Varianza de la muestra	28,9066835
Curtosis	0,15111666
Coefficiente de asimetría	0,71474635
Rango	24
Mínimo	0
Máximo	24

Discusión

Uno de los resultados más llamativos que se evidencian corresponde con una predominancia de los síntomas de estrés en los estudiantes que se preparan para rendir la prueba de ingreso a la universidad. En Perú, Romero y Mosquera (2022) mencionan que el estrés en la academia se suscita a partir de factores como la presencia de muchas demandas y estímulos estresores, los cuáles, en conjunto con factores socioeconómicos dificultan la retención de información.

En Paraguay, un estudio a joven universitario y de preuniversitarios, demostró que, en el caso de estos últimos, dos factores son los principales causantes de estrés: la sobrecarga de trabajos y la preocupación por las calificaciones. Estos investigadores aclaran, además, que estar en la universidad aumenta el grado de estrés con respecto a los estudiantes de preuniversitarios (Torres et al., 2018).

La atención a este respecto resulta crucial ya que los estudiantes con altos niveles de estrés pueden recurrir al uso tanto adecuado como inadecuado de psicofármacos (Martínez & Suárez, 2023). El estrés no es el único síntoma que actúa solo para afectar la capacidad de aprendizaje, la ansiedad también juega un papel clave en la relajación del sistema nervioso. Muchos estudiantes, aun estando preparados, pueden reprobar un examen importante debido a la fuerte ansiedad que produce la presión por obtener un buen resultado (Quevedo et al., 2023).

Erazo y Martínez (2024) han encontrado que en ocasiones la depresión puede ser causa de una baja motivación para el aprendizaje, pero en otras ocasiones los problemas de aprendizaje pueden suceder a causa de preocupaciones por otros problemas lo que a su vez generaría depresión y, así, estructurar un sistema de retroalimentación. Por su parte, Mosqueira y Poblete (2020) señalan que una elevada ansiedad tanto en la etapa de aprendizaje como de la evaluación suponen un descenso en la capacidad de atención, concentración y, por ende, en la retención de la información.

Valiente et al. (2020) afirman que los estresores que se pueden encontrar en el ámbito escolar son: cambios de currículo, marginación social, estilos de afrontamiento, exceso de actividades extraescolares, dificultades entre el profesor y el alumno, etcétera. La cantidad de causas o factores que pueden poner en riesgo el aprendizaje son muchas. Céspedes y Tamayo (2022) aclaran firmemente que a pesar de que la neurociencia ha realizado sus aportes, se ha mencionado que el estrés escolar no tiene suficiente atención en el ámbito académico.

Un dato interesante, aportado por el estudio de Armijos et al. (2023) es que los estudiantes que iban a un curso preuniversitario se encontraban más estresados que los que no asistían a ningún curso.

Al momento, en nuestro país no existe un estudio exploratorio sobre las vivencias de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes preuniversitarios, sin embargo, si existe evidencia de la vivencia de estrés previo a un examen. Por último, Briones y Moya (2021) aclaran y refuerzan la evidencia de que las dificultades emocionales impiden una adecuada consolidación del aprendizaje.

Conclusiones

A nivel de frecuencia estadística se encontró que, de las tres dimensiones, el estrés fue el que tuvo mayor prevalencia en la muestra de estudio específicamente con aquellos que están a menudo estresados. En esta dimensión se observa una ligera concentración de los datos alrededor de la media.

En el caso de la ansiedad, lo más prevalente fue el nivel leve seguido del moderado. A pesar de que se subraya la existencia de casos con severidad que necesitan ser atendidos. En la distribución de los puntajes obtenidos se observó una ligera distribución de los datos hacia los extremos. Lo que quiere decir que los puntajes no se concentran en la media, sino que tienen una ligera tendencia a distribuirse de forma equitativa.

Por último, con respecto a la dimensión de la depresión se observa que el indicador depresión leve es el más frecuente continuándole el de moderado. En tanto que los valores de media, mediana y moda indican que la tendencia es tener valores bajos en los indicadores de depresión en esta muestra. Esta dimensión presentó una asimetría positiva lo que refleja la inclinación de los datos a los puntajes más bajos siendo muy poco los puntajes altos.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de interés en la presente publicación en ninguna de sus fases.

Referencias

- Anicama, J., Caballero, N., Talla, K., & Bruno, B. (2020). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9) en universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 12(2), 99–112. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v12i2.1573>
- Arias, S., & Batista, A. (2021). La Educación dirige su mirada a la neurociencia: Retos actuales. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(2), 42–49. <https://rus.ucf.edu.ec/index.php/rus/article/view/1940>

- Araya, S., & Espinoza, L. (2020). Aportes de la neurociencia para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.312>
- Armijos, F., Núñez, D., & Ullaguari, L. (2023). Estrés académico ocasionado por el examen transformar en estudiantes de tercero de bachillerato de jornada matutina de la Unidad Educativa Ambato. *Revista UNIANDES Ciencias de la Salud*, 6(1), 1223–1233. <https://doi.org/10.61154/rucs.v6i1.2673>
- Badoiu, G., Escrig, A., Segarra, M., García, B., & Salvador, A. (2020). Herramientas de gamificación: efecto sobre el aprendizaje significativo, el engagement y el estrés del estudiante. In *Proceedings INNODOCT/20. International Conference on Innovation, Documentation and Education* (pp. 487–494). Editorial Universitat Politècnica de València. <https://doi.org/10.4995/INN2020.2020.11848>
- Baquerizo, N., Hebert, M., Castañeda, L., Romero, A., & Aquino, C. (2022). Asociación entre presencia de estrés, depresión y/o ideación suicida con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad peruana en medio de la pandemia por COVID-19. *Revista Médica Rosario*, 88(1), 7–15. <https://revistamedicaderosario.org/index.php/rm/article/view/166>
- Barrios, H., & Gutiérrez, C. (2020). Neurociencias, emociones y educación superior: una revisión descriptiva. *Estudios Pedagógicos*, 46(1), 363–382. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000100363>
- Briones, G., & Benavides, J. (2021). Estrategias neurodidácticas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de educación básica. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 6(1), 72–81. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5512773>
- Briones, G., & Moya, M. E. (2021). Trastornos emocionales y su influencia en el proceso de aprendizaje en estudiantes de bachillerato. *Polo del Conocimiento*, 6(1), 3–21. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2122>
- Camargo, L., Herrera, J., Shelach, S., Soto, M., Porto, M., Alonso, M., González, M., Contreras, O., Nicole, C., Ramos, M., Gargiulo, P., & López, N. (2023). Escala de ansiedad generalizada GAD-7 en profesionales médicos colombianos durante pandemia de COVID-19: validez de constructo y confiabilidad. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(3), 245–250. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.06.003>

- Casanova, M., González, W., Machado, F., Casanova, D., & González, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2), 1–12. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212023000200009&lng=es&tlng=es
- Cassiani, C., Cuadros, A., Torres, H., Scoppetta, O., Pinzón, J., López, W., Paez, A., Cabanzo, D., Ribero, S., & Llanes, E. (2021). Validez del Cuestionario de salud del paciente-9 (PHQ-9) para cribado de depresión en adultos usuarios de Atención Primaria en Bucaramanga, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(1), 11–21. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2019.09.001>
- Céspedes, H., & Tamayo, Y. (2022). Influencia de las dificultades de aprendizaje autoregulado en el estrés académico de estudiantes universitarios. *PSIDIAL. Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1), 99–113. <https://doi.org/10.33936/psidial.v1i1.4568>
- Castillo, J., Guzmán, A., Bustos, C., Zavala, W., & Vicente, B. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(56), 101–116. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450009/html/>
- Corea, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*, 89(1), 46. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Crockett, M., Martínez, V., & Ordoñez, J. (2022). Propiedades psicométricas de la escala Generalized Anxiety Disorder 7-Item (GAD-7) en una muestra comunitaria de adolescentes en Chile. *Revista Médica de Chile*, 150(4), 458–464. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000400458>
- Erazo, O., & Martínez, J. (2024). Motivación hacia el aprendizaje, asociación con la depresión, la intimidación y sustancias psicoactivas con adolescentes escolarizados. *Revista Criminalidad*, 66(2), 167–182. <https://doi.org/10.47741/17943108.611>
- Espinoza, D., Fernández, M., Ruiz, M. P., Jaramillo, J. C., Moessner, M., Bauer, S., & Krause, M. (2022). Estudio piloto de un programa basado en Internet para la prevención e intervención temprana de la depresión en adolescentes. *CES Psicología*, 15(3), 42–62. <https://doi.org/10.21615/cesp.5428>
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.

- Iza, A., Ponce, D., Hidrobo, S., & Lázaro, A. (2024). Hábitos de estudio: su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. *Revista PUCE*, (118), 3–24. <https://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/538>
- Matos, A., & Manzano, G. (2021). Bases neurológicas de la depresión. *Analogía del Comportamiento*, (19), 6–21. <https://doi.org/10.62876/ac.vi19.5165>
- Mosqueira, C., & Poblete, M. (2020). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 17(4), 437–447. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.1053>
- Ortiz, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 15(3), 1–19. [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)
- Quiñonez, C., Vara, M. D., Tomás, J., & Baños, R. (2021). Psychometric properties of the Spanish version of the Patient Health Questionnaire-9 in users of the Ecuadorian public health care system. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 210–217. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.23>
- Romero, R., & Mosquera, M. (2022). Resiliencia y estrategia de afrontamiento al estrés al estudiante preuniversitario de Lima Metropolitana en tiempos de COVID-19. *Revista de Investigación*, 108(46), 267–282. <https://doi.org/10.56219/revistasdeinvestigacin.v46i108.1178>
- Ruiz, M. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Horizontes*, 4(16), 461–468. <http://orcid.org/0000-0002-4432-7449>
- Sanabria, E. (2021). Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020. *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/63038>
- Santander, E., & Schreiber, M. (2022). Importancia de la motivación en el proceso de aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(5), 4095–4106. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3378
- Toasa, L., & Toasa, R. (2022). El proceso de aprendizaje virtual y su incidencia en la salud mental de los estudiantes. *UISrael Revista Científica*, 9(1), 49–68. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n1.2022.496>
- Tobar, L. (2022). Hipercortisolemia y estrés. Impacto en las funciones cognitivas. *Revista Científica UISRAEL*, 9(1), 1–15. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n1.2022.497>

Torres, A., Soria, C., & Sánchez, A. (2018). Estrés académico en universitarios y preuniversitarios de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción. *Discover Medicine*, 6(1), 29–35. <https://revistascientificas.una.py/index.php/DM/article/view/3611>

Valiente, C., Suárez, J., & Martínez, M. (2020). Autoregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 161–176. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.358>

Contribución de los Autores:

Autor	Contribución
Cristhian Eduardo Vera Márquez	Concepción y diseño, investigación; metodología, redacción y revisión del artículo
María Teresa Foyain Chispón	Concepción, revisión del manuscrito, correcciones finales.