

# Depresión, ansiedad y estrés: panorama de la salud mental en estudiantes universitarios

Edwin Gustavo Estrada-Araoz<sup>1</sup>  Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano<sup>1</sup>  Gilber Chura-Quispe<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Puerto Maldonado, Perú.

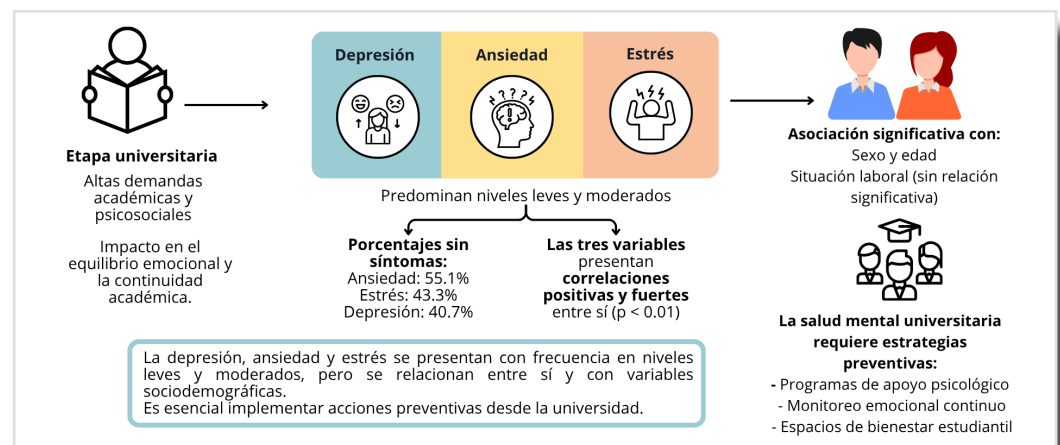
<sup>2</sup>Escuela de Posgrado Newman. Tacna, Perú.

E-mail: gestrada@unamad.edu.pe

## Highlights

- Se evaluaron depresión, ansiedad y estrés en 381 universitarios peruanos.
- Más del 40 % presentó síntomas, sobre todo leves y moderados.
- La depresión y el estrés fueron mayores en mujeres que en hombres.
- Los estudiantes de 18 a 20 años mostraron más síntomas emocionales que los mayores de 20 años.
- Las tres variables se correlacionaron fuertemente entre sí ( $p < 0,01$ ).
- Se propone reforzar la prevención y el apoyo psicológico universitario.

## Resumen Gráfico



## Resumen

La etapa universitaria implica demandas académicas y psicosociales que pueden afectar el equilibrio emocional del estudiantado y su continuidad académica. En este contexto, la depresión, la ansiedad y el estrés son problemas frecuentes que requieren vigilancia institucional. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la depresión, la ansiedad y el estrés en una muestra de estudiantes universitarios peruanos e identificar su asociación con el sexo, la edad y la condición laboral. Se realizó una investigación cuantitativa, no experimental y transversal con 381 estudiantes de ambos sexos. Para evaluar las variables se aplicó la Escala DASS-21, con adecuadas propiedades psicométricas. Se analizaron asociaciones mediante la prueba Chi-Cuadrado y el coeficiente V de Cramer, así como correlaciones entre las tres variables con el coeficiente rho de Spearman. Más de la mitad de los estudiantes no mostró síntomas, principalmente en ansiedad (55,1%), seguida de estrés (43,3%) y depresión (40,7%). Predominaron los niveles leves y moderados, mientras que los casos graves fueron poco frecuentes. Se hallaron asociaciones significativas entre depresión con sexo y edad, ansiedad con edad y estrés con sexo y edad ( $p < 0,05$ ). Asimismo, las tres variables presentaron correlaciones positivas y de magnitud fuerte entre sí ( $p < 0,01$ ). Se concluye que la depresión, la ansiedad y el estrés presentan una elevada frecuencia entre los estudiantes universitarios, en su mayoría en niveles leves y moderados, aunque persisten casos graves. Estas condiciones se asocian con el sexo y la edad y se relacionan entre sí, lo que resalta la necesidad de acciones preventivas en el ámbito universitario.

**Palabras clave:** Depresión. Ansiedad. Estrés Psicológico. Estudiantes Universitarios. Salud Mental.

**Editor de área:** Edison Barbieri  
Mundo Saúde. 2026,50:e18382025  
O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil.  
<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br>

**Presentado:** 15 octubre 2025.

**Aprobado:** 08 abril 2026.

**Publicado:** 08 junio 2026.

## INTRODUCCIÓN

La educación universitaria se caracteriza por ser una etapa de grandes oportunidades, pero también de importantes exigencias. Los estudiantes deben adaptarse a un entorno académico competitivo en el que se incrementa la carga de lecturas, trabajos, exámenes y proyectos, al mismo tiempo que se espera que desarrollen autonomía, disciplina y responsabilidad en la organización de su tiempo<sup>1,2</sup>. A ello se suman factores externos como la necesidad de equilibrar la vida personal, laboral y académica, así como la presión familiar y social por obtener resultados satisfactorios<sup>3</sup>. La combinación de estas demandas hace de la universidad un entorno que, si bien favorece el aprendizaje y el crecimiento personal, también puede generar un desgaste emocional considerable<sup>4</sup>. En este entender, la salud mental adquiere un rol importante para entender cómo dichas exigencias repercuten en la vida de los estudiantes y afectan su bienestar integral.

La salud mental se entiende como un estado de bienestar que permite a las personas reconocer sus capacidades, afrontar las tensiones habituales de la vida y participar activamente en su comunidad<sup>5</sup>. Informes recientes señalan que más de mil millones de personas viven con algún trastorno mental, situando a estas afecciones entre las principales causas de discapacidad a escala mundial<sup>6</sup>. En los últimos años, la población universitaria ha cobrado especial interés, ya que la evidencia advierte un incremento sostenido de problemas emocionales tras la pandemia. Un estudio multicéntrico realizado en Portugal y Brasil encontró que más de la mitad de los estudiantes presentaban síntomas de depresión, ansiedad y estrés, alcanzando en algunos casos prevalencias superiores al 70%<sup>7</sup>. En el Perú, una investigación desarrollada en la Amazonía reportó que el 42,7% de los universitarios evaluados manifestó síntomas depresivos, el 52,4% ansiedad y el 28,7% estrés, confirmando la relevancia de estas condiciones en el país<sup>8</sup>.

En el contexto universitario, la salud mental suele evaluarse a partir de indicadores como la depresión, la ansiedad y el estrés, ya que reflejan el impacto emocional de las exigencias académicas y personales sobre el bienestar de los estudiantes. La depresión, uno de los trastornos más estudiados en población universitaria, se entiende como un estado persistente de tristeza, desesperanza y pérdida de interés por las actividades habituales<sup>9</sup>. Se asocia a sentimientos de vacío emocional, desvalorización y fatiga, que limitan el funcionamiento cotidiano del individuo<sup>10</sup>. En el ámbito universitario, los detonantes suelen incluir el alejamiento del entorno familiar, la presión por mantener un buen rendimiento, las

dificultades económicas, la falta de apoyo social y, en algunos casos, experiencias de discriminación o violencia<sup>11</sup>. Esta condición no se limita a un malestar pasajero, sino que configura un cuadro clínico que afecta seriamente la motivación y la capacidad de disfrutar de la vida académica<sup>12</sup>.

Las consecuencias de la depresión en los estudiantes universitarios son múltiples y van desde la disminución de la concentración y la apatía para cumplir con las tareas académicas, hasta la reducción en la calidad de las relaciones interpersonales<sup>13</sup>. En casos más graves, puede derivar en conductas de aislamiento social e incluso ideación suicida, lo que convierte a este problema en una amenaza para la continuidad de los estudios y para la vida misma del estudiante<sup>14</sup>. La literatura ha señalado que quienes atraviesan episodios depresivos suelen presentar un mayor riesgo de abandono universitario y dificultades para proyectar metas profesionales, lo cual refuerza la necesidad de estrategias preventivas y de detección temprana en las instituciones educativas<sup>15</sup>.

Respecto a la ansiedad, constituye una respuesta emocional anticipatoria frente a situaciones percibidas como amenazantes, que resulta funcional en la medida en que prepara al organismo para enfrentar retos<sup>16</sup>. Sin embargo, cuando se torna excesiva y persistente, se convierte en un trastorno que interfiere con el normal desenvolvimiento académico y personal<sup>17</sup>. En los universitarios, la ansiedad suele manifestarse ante exámenes, exposiciones orales, acumulación de tareas y temor al fracaso<sup>18</sup>. Sus causas pueden vincularse a la autoexigencia, a la presión del entorno, a la falta de habilidades para gestionar el tiempo y a experiencias previas de inseguridad o rechazo social<sup>19</sup>.

Las consecuencias de la ansiedad se expresan tanto en el plano físico como psicológico. Entre los síntomas fisiológicos destacan la taquicardia, el insomnio, la sudoración excesiva y la sensación de falta de aire<sup>20</sup>, mientras que en el ámbito cognitivo surgen pensamientos recurrentes de fracaso, dificultad para concentrarse y sensación de incapacidad para responder a las exigencias académicas<sup>21</sup>. Todo ello genera un círculo vicioso, pues los síntomas intensifican el malestar y reducen la eficacia académica, lo que a su vez incrementa la preocupación y la percepción de amenaza constante. Si no se atiende oportunamente, la ansiedad puede volverse crónica y convertirse en un factor de riesgo para otros problemas de salud mental<sup>22</sup>.

El estrés es uno de los principales desafíos de la vida universitaria. Se entiende como la reacción del organismo ante demandas que se perciben mayo-

res que los recursos disponibles para enfrentarlas<sup>23</sup>. Aunque en niveles moderados puede motivar al cumplimiento de responsabilidades, se vuelve perjudicial cuando se mantiene de forma prolongada o la presión excede la capacidad de adaptación<sup>24</sup>. Entre los factores que lo desencadenan se encuentran los plazos ajustados para entregar trabajos, la acumulación de evaluaciones, la carga excesiva de asignaturas y la dificultad para equilibrar las exigencias académicas con el descanso, la vida social o, en muchos casos, el trabajo remunerado<sup>25,26</sup>.

El estrés en los estudiantes repercute en distintos planos: físico, emocional y conductual. En el ámbito físico se reportan dolores de cabeza, tensión muscular, cansancio persistente y problemas de sueño<sup>27</sup>. En el plano emocional es frecuente la irritabilidad, la sensación de frustración y la pérdida de motivación. A nivel conductual aparecen la postergación de tareas, el abandono de actividades recreativas y el aumento en el consumo de alcohol, cafeína u otras sustancias<sup>28,29</sup>. Cuando no se controla, el estrés compromete la salud integral y puede afectar el rendimiento académico, favoreciendo el bajo desempeño, el fracaso o incluso la deserción<sup>30</sup>. Por ello, resulta clave que las universidades implementen programas que reduzcan sus fuentes y refuercen las habilidades de afrontamiento de los estudiantes.

Además de los factores de riesgo que representan la depresión, la ansiedad y el estrés, es necesario reconocer la presencia de elementos protectores que influyen de manera decisiva en el bienestar psicológico de los estudiantes. Entre ellos se encuentran el apoyo social proveniente de familiares, amigos y docentes, la creación de redes de acompañamiento académico, la práctica constante de actividad física, el sentido de pertenencia a la institución y el desarrollo de competencias socioemocionales<sup>31,32,33</sup>. Estos elementos fortalecen la resiliencia, reducen la vulnerabilidad frente a los problemas de salud mental y favorecen la adaptación a las exigencias de la vida universitaria. En la medida en que las universidades promuevan estos factores, será posible preve-

nir la aparición de síntomas más graves y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

En la literatura actual, la magnitud de los problemas de salud mental en estudiantes universitarios se ha documentado en distintos contextos: a nivel internacional, un estudio en Bangladesh mostró que el 36 % de los estudiantes presentaba síntomas de ansiedad y el 39,8% depresión, identificando además factores sociodemográficos y de hábitos digitales como predictores significativos<sup>34</sup>. En Sudamérica, una investigación realizada en universidades de Brasil y Portugal reportó que entre el 55% y el 71% de los estudiantes presentaban síntomas de depresión, ansiedad y estrés, evidenciando la alta prevalencia de estas condiciones en la región<sup>7</sup>. En el Perú, un estudio con estudiantes de Odontología encontró que el 42,8% presentaba síntomas de depresión, el 68,4% ansiedad y el 48,1% estrés, lo que confirma la relevancia de estas problemáticas en el ámbito local<sup>35</sup>.

El presente estudio es relevante porque examina un problema frecuente poco atendido en el ámbito universitario. La universidad, pese a ser un espacio de formación académica y profesional, también expone a su población a tensiones que pueden alterar la estabilidad emocional. Generar datos empíricos sobre estos factores resulta importante para sustentar políticas institucionales, acciones de prevención y servicios de apoyo psicológico acordes con las necesidades de los estudiantes. Asimismo, la investigación puede contribuir a disminuir el estigma que rodea la salud mental y favorecer un entorno académico que incorpore el bienestar como requisito para el aprendizaje y la permanencia. En ese sentido, los resultados ofrecen evidencia útil para orientar estrategias dirigidas a mejorar la adaptación y el compromiso estudiantil.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue evaluar la depresión, la ansiedad y el estrés en una muestra de estudiantes universitarios peruanos e identificar su asociación con el sexo, edad y condición laboral.

## METODOLOGÍA

### *Diseño*

Se adoptó un enfoque cuantitativo basado en el análisis estadístico de datos numéricos para examinar la relación entre las variables estudiadas. El diseño fue no experimental, pues depresión, ansiedad y estrés se evaluaron sin intervención sobre sus valores. Se aplicó un esquema analítico transversal; la información se obtuvo en un único momento y se empleó para describir y comparar estas condiciones dentro de la muestra.

### *Participantes*

La investigación contó con una muestra de 381 estudiantes matriculados en el ciclo académico 2025-I de una universidad pública de la Amazonía peruana. Para la recolección de datos se invitó a participar aproximadamente a 450 estudiantes mediante la difusión de un cuestionario en línea a través de grupos académicos de la aplicación *WhatsApp*. De este total, 381 estudiantes completaron el cuestionario de forma válida, lo que corresponde a una

tasa de respuesta aproximada del 84,7%. Debido a esta modalidad de acceso y participación, se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo voluntario.

Respecto a la formación académica, los participantes provenían de diferentes carreras de pregrado ofrecidas por la institución, principalmente de las áreas de educación, administración y contabilidad. En relación con el avance en la carrera, se incluyeron estudiantes de distintos ciclos académicos, lo que permitió contar con representación de niveles iniciales, intermedios y avanzados de la formación universitaria. Asimismo, los participantes pertenecían a diferentes turnos académicos (mañana, tarde y noche), de acuerdo con la organización curricular institucional.

Además, se incluyeron estudiantes matriculados de manera regular en el semestre académico 2025-I que cursaban estudios de pregrado y aceptaron participar voluntariamente mediante consentimiento informado. Se excluyeron aquellos que no completaron el cuestionario en su totalidad, presentaron respuestas inconsistentes o duplicadas, así como quienes se encontraban en condición de retiro temporal o licencia académica durante el periodo de recolección de datos.

### **Instrumento**

La recolección de datos se realizó mediante la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), un instrumento de autoinforme diseñado para evaluar la presencia y severidad de síntomas asociados a depresión, ansiedad y estrés en población general y universitaria. Está compuesta por 21 ítems distribuidos en tres dimensiones – depresión, ansiedad y estrés –, con siete ítems por cada una. Las respuestas se valoran mediante una escala tipo Likert de 4 puntos, que va desde 0 (“no me ha ocurrido”) hasta 3 (“me ha ocurrido mucho”). Su brevedad y facilidad de comprensión han favorecido su uso en estudios con estudiantes universitarios. Es importante precisar que la DASS-21 permite identificar niveles de sintomatología emocional, pero no constituye un instrumento de diagnóstico clínico de trastornos mentales. En cuanto a sus propiedades psicométricas, se han reportado altos niveles de confiabilidad

## **RESULTADOS**

Del total de participantes, el 67,7% fueron mujeres y el 32,3% hombres. En relación con la edad, el 62,5% tenía entre 18 y 20 años, mientras que el 37,5% restante correspondía a estudiantes mayores de 20 años. En cuanto a la condición laboral, el 65,1% no trabajaba y el 34,9% realizaba alguna actividad laboral.

( $\alpha = 0,969$ ) y, en población peruana, evidencia de adecuada consistencia interna<sup>36</sup>.

### **Procedimiento**

Los datos se recogieron conforme a un plan definido. Este proceso se desarrolló durante las semanas intermedias del semestre académico 2025-I. Primero se solicitó y obtuvo la autorización de las autoridades universitarias para realizar el estudio. Después se invitó a los estudiantes mediante la aplicación WhatsApp, enviándoles el enlace de la encuesta y una breve explicación sobre el objetivo del trabajo y la forma correcta de completarla. Una vez alcanzados los 381 participantes previstos, se cerró el formulario y concluyó la recolección de datos.

### **Análisis de datos**

El análisis de datos se realizó en tres fases para asegurar resultados precisos. Primero se elaboró una figura que mostró la distribución porcentual de las variables principales (depresión, ansiedad y estrés). Luego se aplicó un análisis inferencial para explorar la asociación entre estas variables y los factores sociodemográficos sexo, edad y condición laboral, empleando la prueba de Chi-cuadrado ( $X^2$ ) y el coeficiente V de Cramer para estimar la fuerza de asociación. Finalmente, se calcularon correlaciones con el coeficiente rho de Spearman y se consideraron significativas aquellas con un valor  $p < 0,05$  y altamente significativas con  $p < 0,01$ . Todo el procesamiento y análisis estadístico de los datos se realizó utilizando el *software* IBM SPSS *Statistics* v. 25.

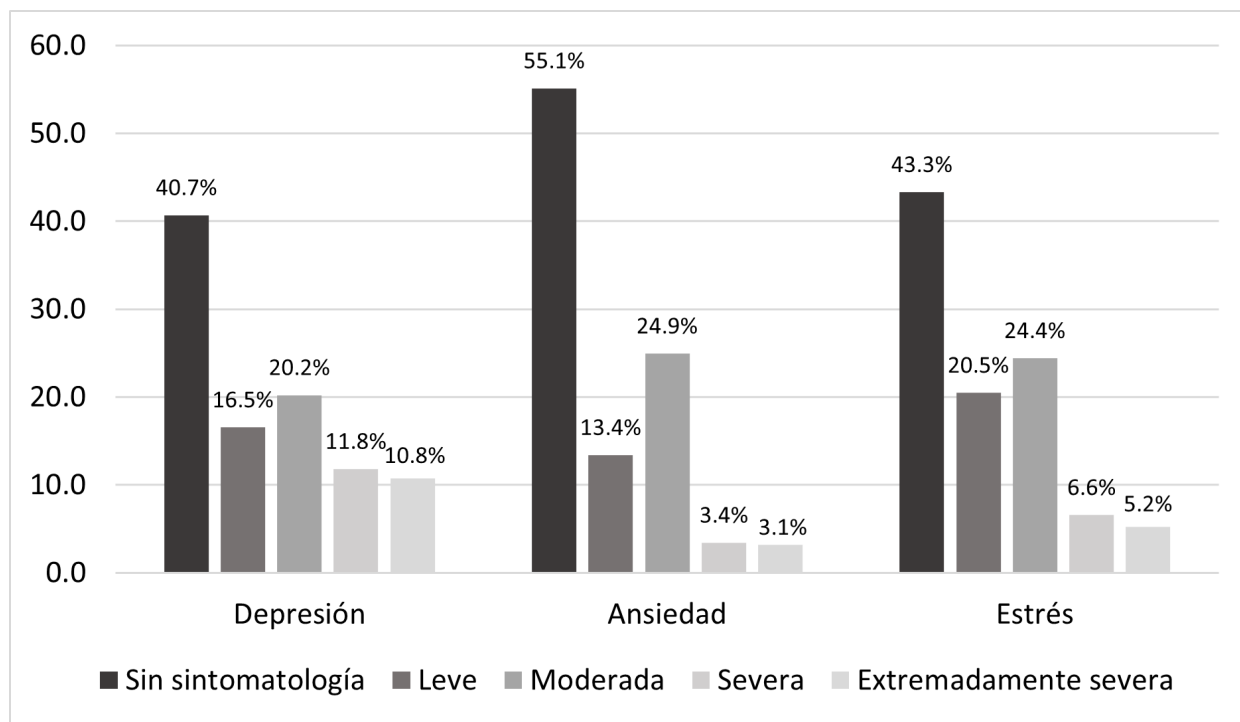
### **Aspectos éticos**

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la Declaración de Helsinki. A cada estudiante se le informó acerca de los objetivos y características de la investigación, y su participación fue voluntaria, con plena libertad para retirarse en cualquier momento. Asimismo, se implementaron medidas orientadas a proteger la privacidad y confidencialidad de la información, asegurando tanto el anonimato de los participantes como una gestión responsable y segura de los datos recolectados.

La Figura 1 muestra diferencias en la distribución de las tres variables evaluadas. La mayor proporción de estudiantes sin sintomatología se registró en ansiedad (55,1%), seguida por estrés (43,3%) y depresión (40,7%). En los niveles intermedios destacan las categorías leve y moderada, que alcanzaron 16,5% y 20,2% en depresión, 20,5% y 24,4% en estrés, y

13,4% y 24,9% en ansiedad. Por su parte, los casos severos y extremadamente severos representaron porcentajes menores, aunque relevantes, que en conjunto oscilaron entre el 6% y el 12% de los estudiantes en

cada dimensión. Estos resultados ponen de manifiesto que, si bien una parte considerable de la población no presenta síntomas, existe un sector importante con distintos grados de afectación emocional.



**Figura 1** - Distribución porcentual de los niveles de depresión, ansiedad y estrés.

Como se observa en la Tabla 1, la depresión presentó una asociación estadísticamente significativa con el sexo ( $p < 0,05$ ; V de Cramer = 0,166) y la edad ( $p < 0,05$ ; V de Cramer = 0,267), mientras que no se halló asociación con la condición laboral ( $p > 0,05$ ). En términos de magnitud, la asociación con el sexo fue débil, mientras que la asociación con la edad alcanzó una intensidad moderada, lo que indica que estas variables explican solo parcialmente la variabilidad en los niveles de sintomatología depresiva observados. En la distribución de los niveles de depresión,

se observa que las mujeres concentraron una mayor proporción de casos moderados (27,5%) y extremadamente severos (7%), en comparación con los hombres (17,9% y 1,6%, respectivamente). Respecto a la edad, los estudiantes entre 18 y 20 años registraron porcentajes más altos en los niveles moderado (30,7%) y severo (8,8%), mientras que los mayores de 20 años se ubicaron con mayor frecuencia en la categoría sin sintomatología (55,2%), aunque también mostraron un porcentaje superior en el nivel extremadamente severo (8,4%).

**Tabla 1** - Asociación entre la depresión y las variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la ciudad de Puerto Maldonado, 2025.

Variables		Depresión					p*	V de Cramer
		SS	L	M	S	ES		
Sexo	Hombre	60 (48,8 %)	30 (24,4 %)	22 (17,9 %)	9 (7,3 %)	2 (1,6 %)	$p < 0,05$	0,166
	Mujer	105 (40,7 %)	48 (18,6 %)	71 (27,5 %)	16 (6,2 %)	18 (7,0 %)		
Edad	Entre 18 y 20 años	86 (36,1 %)	50 (21,0 %)	73 (30,7 %)	21 (8,8 %)	8 (3,4 %)	$p < 0,05$	$p < 0,05$
	Más de 20 años	79 (55,2 %)	28 (19,6 %)	20 (14,0 %)	4 (2,8 %)	12 (8,4 %)		
Condición laboral	Trabaja	58 (43,6 %)	30 (22,6 %)	33 (24,8 %)	6 (4,5 %)	6 (4,5 %)	$p > 0,05$	0,072
	No trabaja	107 (43,1 %)	48 (19,4 %)	60 (24,2 %)	19 (7,7 %)	14 (5,6 %)		

\*Prueba Chi-Cuadrado

Nota: SS= Sin sintomatología; L= Leve; M=Moderada; S= Severa; ES= Extremadamente severa

Según la Tabla 2, la ansiedad presentó una asociación estadísticamente significativa únicamente con la edad ( $p < 0,05$ ; V de Cramer = 0,178). El valor del coeficiente indica una asociación de baja intensidad, lo que sugiere que la edad explica una proporción limitada de la variabilidad en los niveles de ansiedad observados. En la

distribución de los niveles de ansiedad, los estudiantes entre 18 y 20 años mostraron mayores porcentajes en las categorías leve (17,6%) y moderada (26,1%), mientras que en los mayores de 20 años predominó la categoría sin sintomatología (63,6%), con menor representación en los niveles leve (6,3%) y moderado (23,1%).

**Tabla 2** - Asociación entre la ansiedad y las variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la ciudad de Puerto Maldonado, 2025.

Variables		Ansiedad					p*	V de Cramer
		SS	L	M	S	ES		
Sexo	Hombre	75 (61,0 %)	12 (9,8 %)	29 (23,6 %)	4 (3,3 %)	3 (2,4 %)	$p > 0,05$	0,094
	Mujer	135 (52,3 %)	39 (15,1 %)	66 (25,6 %)	9 (3,5 %)	9 (3,5 %)		
Edad	Entre 18 y 20 años	119 (50,0 %)	42 (17,6 %)	62 (26,1 %)	8 (3,4 %)	7 (2,9 %)	$p < 0,05$	0,178
	Más de 20 años	91 (63,6 %)	9 (6,3 %)	33 (23,1 %)	5 (3,5 %)	5 (3,5 %)		
Condición laboral	Trabaja	68 (57,1 %)	24 (18,0 %)	32 (24,1 %)	6 (4,5 %)	3 (2,3 %)	$p > 0,05$	0,097
	No trabaja	142 (57,3 %)	27 (10,9 %)	63 (25,4 %)	7 (2,8 %)	9 (3,6 %)		

\*Prueba Chi-Cuadrado

Nota: SS= Sin sintomatología; L= Leve; M=Moderada; S= Severa; ES= Extremadamente severa

De acuerdo con la Tabla 3, el estrés presentó una asociación estadísticamente significativa con el sexo ( $p < 0,05$ ; V de Cramer = 0,258) y con la edad ( $p < 0,05$ ; V de Cramer = 0,213), mientras que no se encontraron diferencias en función de la condición laboral ( $p > 0,05$ ). Los valores del coeficiente sugieren asociaciones de magnitud moderada, lo que indica que el sexo y la edad se relacionan con los niveles de estrés, aunque explican solo parcialmente su variabilidad. En la distribución de los

niveles de estrés, las mujeres concentraron mayores porcentajes en las categorías severa (15,5%) y extremadamente severa (14,3%), en comparación con los hombres (4,1% y 3,3%, respectivamente). En cuanto a la edad, los estudiantes de 18 a 20 años reportaron más casos en los niveles severo (15,1%) y extremadamente severo (13%), mientras que en los mayores de 20 años predominó la categoría sin sintomatología (52,4%), con menores proporciones en las categorías de mayor gravedad.

**Tabla 3** - Asociación entre el estrés y las variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la ciudad de Puerto Maldonado, 2025.

Variables		Estrés					p*	V de Cramer
		SS	L	M	S	ES		
Sexo	Hombre	63 (51,2 %)	25 (20,3 %)	26 (21,1 %)	5 (4,1 %)	4 (3,3 %)	$p > 0,05$	0,258
	Mujer	92 (35,7 %)	38 (14,7 %)	51 (19,8 %)	40 (15,5 %)	37 (14,3 %)		
Edad	Entre 18 y 20 años	80 (33,6 %)	42 (17,6 %)	49 (20,6 %)	36 (15,1 %)	31 (13,0 %)	$p < 0,05$	0,213
	Más de 20 años	75 (52,4 %)	21 (14,7 %)	28 (19,6 %)	9 (6,3 %)	10 (7,0 %)		
Condición laboral	Trabaja	58 (43,6 %)	22 (16,5 %)	26 (19,5 %)	13 (9,8 %)	14 (10,5 %)	$p > 0,05$	0,056
	No trabaja	97 (39,1 %)	41 (16,5 %)	51 (20,6 %)	32 (12,9 %)	27 (10,9 %)		

\*Prueba Chi-Cuadrado

Nota: SS= Sin sintomatología; L= Leve; M=Moderada; S= Severa; ES= Extremadamente severa

De acuerdo con la Tabla 4, se identificaron correlaciones altamente significativas y directas entre las tres variables emocionales evaluadas ( $p < 0,01$ ). La depresión mostró una correlación directa con la ansiedad ( $\rho = 0,676$ ) y con el estrés ( $\rho = 0,715$ ). Asimismo, la an-

siedad también presentó una correlación directa con el estrés ( $\rho = 0,774$ ). Estos resultados indican que, a mayores niveles de depresión, tienden a incrementarse también los niveles de ansiedad y estrés, lo que evidencia una estrecha relación entre las tres variables.

**Tabla 4** - Correlación entre la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de la ciudad de Puerto Maldonado, 2025.

Variabes	Depresión	Ansiedad	Estrés
Depresión	1	-	-
Ansiedad	0,676**	1	-
Estrés	0,715**	0,774**	1

\*\* p<0,01

## DISCUSIÓN

La etapa universitaria exige esfuerzo constante y capacidad de adaptación. A estas demandas se añaden responsabilidades personales y sociales que pueden provocar sobrecarga y alterar el equilibrio emocional. En este escenario, la depresión, la ansiedad y el estrés afectan el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la permanencia en la educación superior. Este estudio tuvo como objetivo evaluar la presencia de estas condiciones en estudiantes universitarios peruanos.

Los resultados muestran que, aunque una parte importante de los estudiantes no presenta síntomas, existe un grupo considerable que manifiesta depresión, ansiedad o estrés en distintos niveles de severidad. Los grados leves y moderados fueron los más frecuentes en las tres dimensiones, lo que evidencia la necesidad de medidas preventivas, ya que podrían evolucionar hacia cuadros más graves. Si bien los casos severos y extremadamente severos son menos numerosos, reflejan una afectación emocional significativa. Este hallazgo coincide parcialmente con estudios previos que también reportan depresión, ansiedad y estrés en población universitaria<sup>8,37</sup>.

Asimismo, resulta importante destacar que una proporción considerable de estudiantes no presentó síntomas en las tres dimensiones evaluadas, especialmente en el caso de la ansiedad. Este resultado sugiere que no toda la experiencia universitaria se traduce necesariamente en malestar emocional. Es posible que en estos casos intervengan factores protectores, como el apoyo familiar y social, el desarrollo de estrategias de afrontamiento o condiciones favorables dentro del entorno académico, aspectos que han sido señalados como relevantes para el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios<sup>32</sup>. No obstante, estas variables no fueron evaluadas en el presente estudio, por lo que su análisis podría abordarse en investigaciones futuras.

En relación con el sexo, los hallazgos mostraron diferencias significativas en depresión y estrés. Las mujeres concentraron más casos en los niveles moderado y extremadamente severo, mientras que los hombres se ubicaron con mayor frecuencia en categorías más bajas. De manera similar, en el caso del estrés, las mu-

jes registraron una mayor proporción de síntomas en los niveles severo y extremadamente severo, mientras que los hombres se distribuyeron en su mayoría en niveles de menor afectación. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas<sup>38,39</sup> y se debería a que las mujeres suelen experimentar con mayor intensidad la presión académica y social, lo que puede incrementar la vulnerabilidad emocional y la aparición de síntomas más graves, mientras que los hombres tienden a reportar niveles más bajos, posiblemente por diferencias en la percepción, expresión o afrontamiento del malestar psicológico<sup>40,41</sup>.

En cuanto a la edad, los hallazgos mostraron diferencias significativas en depresión, ansiedad y estrés. Los estudiantes de 18 a 20 años concentraron más casos en los niveles moderado y severo, lo que indica una mayor vulnerabilidad en la etapa inicial de la formación universitaria. En contraste, entre los mayores de 20 años predominó la ausencia de síntomas, aunque en depresión se registró también un porcentaje más alto en el nivel extremadamente severo. Este patrón coincide con investigaciones recientes<sup>42,43</sup>, y puede explicarse porque los estudiantes más jóvenes suelen tener menos recursos de afrontamiento y menos experiencia para manejar las exigencias académicas, lo que los hace más susceptibles al malestar psicológico<sup>44,45</sup>. En cambio, quienes superan los 20 años podrían haber desarrollado estrategias de afrontamiento más consolidadas, aunque un subgrupo de ellos también experimenta formas más intensas de afectación emocional.

Aunque se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre algunas variables socio-demográficas y los niveles de depresión, ansiedad y estrés, los coeficientes V de Cramer indicaron magnitudes predominantemente débiles a moderadas. Esto sugiere que factores como el sexo y la edad explican solo una parte limitada de la variabilidad observada, por lo que es probable que otros elementos académicos, personales o contextuales también influyan en la salud mental de los estudiantes.

Los resultados también deben interpretarse considerando el contexto regional en el que se desarrolló el estudio. Las universidades ubicadas en la Amazonía

peruana presentan características socioeducativas particulares, como limitaciones en el acceso a servicios especializados de salud mental, condiciones socioeconómicas diversas y procesos de adaptación académica que pueden diferir de los observados en otras regiones del país. Estos factores contextuales podrían influir en la forma en que los estudiantes experimentan y afrontan las exigencias de la vida universitaria, por lo que su consideración resulta relevante para comprender de manera más amplia los niveles de bienestar y malestar emocional en esta población.

En relación con la condición laboral, los resultados no mostraron diferencias significativas en los niveles de depresión, ansiedad o estrés. Tanto los estudiantes que trabajaban como aquellos que no lo hacían presentaron proporciones semejantes en las distintas categorías de sintomatología. Esto indica que, al menos en esta muestra, el hecho de tener un empleo no representó un factor que agravara ni atenuara de manera clara el malestar emocional. Es posible que, para algunos estudiantes, trabajar represente una carga extra que se suma a las exigencias académicas, mientras que para otros signifique una fuente de ingresos y un apoyo que les ayuda a afrontar esas demandas. Esta diferencia de percepciones podría explicar la ausencia de contrastes marcados entre ambos grupos.

En este estudio también se observó una correlación directa y significativa entre depresión, ansiedad y estrés. Este resultado coincide con lo reportado en la literatura, donde se reconoce que estas tres dimensiones del malestar emocional suelen presentarse de manera conjunta en la población universitaria. En otras palabras, los estudiantes que muestran niveles más altos en una de estas variables tienden también a presentar niveles elevados en las otras. Resultados similares han sido documentados en investigaciones previas<sup>46,47</sup>.

## CONCLUSIONES

Se concluye que los problemas de salud mental mantienen una presencia significativa en el estudiantado universitario. Aunque una parte de los participantes no reportó síntomas, un grupo importante presentó signos de depresión, ansiedad y estrés en distintos niveles. Esta situación refleja que el malestar emocional sigue siendo frecuente y requiere atención dentro del entorno académico. El análisis mostró diferencias según sexo y edad: las mujeres registraron más casos en rangos altos de depresión y estrés, y los estudiantes de 18 a 20 años concentraron mayor proporción de síntomas moderados y severos en las tres variables. Además, las correlaciones obtenidas confirman la relación estrecha entre depresión, ansiedad y estrés, de

Este estudio tiene la fortaleza de analizar de manera conjunta la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios. Además de identificar su presencia, describe cómo se distribuyen según el nivel de severidad. Aunque existen diversas investigaciones sobre salud mental en población universitaria, aún es necesario continuar generando evidencia en contextos regionales específicos. En este sentido, los resultados aportan información sobre estudiantes de una universidad pública ubicada en la Amazonía peruana, un entorno que ha recibido menor atención en la literatura científica. Asimismo, el análisis de variables sociodemográficas como sexo, edad y condición laboral permite reconocer diferencias entre subgrupos y aporta elementos que pueden contribuir a orientar acciones de prevención y apoyo dentro del ámbito universitario.

Entre las principales limitaciones del estudio se reconoce que la investigación se realizó en una sola universidad, lo que restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos educativos. Asimismo, el uso de cuestionarios autoinformados puede estar sujeto a sesgos de percepción y a la tendencia de ofrecer respuestas socialmente aceptables. Además, la variable edad fue categorizada en dos grupos, lo que pudo reducir la variabilidad de la información disponible y limitar la identificación de diferencias más específicas entre subgrupos etarios. Por otro lado, la utilización de un cuestionario en línea distribuido a través de WhatsApp pudo generar cierto grado de autoselección de los participantes, ya que la participación dependió de la decisión voluntaria de responder la encuesta. Finalmente, el momento de aplicación del cuestionario dentro del semestre académico pudo influir en los niveles de sintomatología reportados, dado que las demandas y evaluaciones suelen variar a lo largo del periodo lectivo.

manera que un aumento en cualquiera de estos indicadores se asocia con incrementos en los otros. Estos datos refuerzan la necesidad de una mirada integral que considere la interacción entre diferentes manifestaciones emocionales.

Con base en estos hallazgos, resulta pertinente reforzar las estrategias de prevención y promoción de la salud mental en el ámbito universitario, especialmente en grupos que mostraron mayores niveles de sintomatología. La implementación de servicios de apoyo psicológico, talleres de manejo del estrés y mecanismos de detección temprana puede contribuir a la atención oportuna de estas problemáticas y a la mejora del bienestar estudiantil.

## Declaración del autor de CRediT

Conceptualización: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO. Metodología: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO. Validación: Estrada-Araoz, EG; Chura-Quispe, G. Análisis formal: Chura-Quispe, G. Investigación: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO. Recursos: Estrada-Araoz, EG; Chura-Quispe, G. Redacción del borrador original: Estrada-Araoz, EG. Redacción, revisión y edición: Estrada-Araoz, EG, Cruz-Laricano, EO; Chura-Quispe, G. Visualización: Estrada-Araoz, EG. Supervisión: Estrada-Araoz, EG. Administración del proyecto: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO.

Todos los autores han leído y están de acuerdo con la versión publicada del manuscrito.

## Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen intereses financieros en competencia o relaciones personales conocidas que puedan haber influido en el trabajo reportado.

## REFERENCIAS

- Ruiz-Camacho C, Gozalo M. Predicting University Students' Stress Responses: The Role of Academic Stressors and Sociodemographic Variables. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2025;15(8):163. doi: 10.3390/ejihpe15080163
- Scheepers RA, Hilverda F, Vollmann M. Study demands and resources affect academic well-being and life satisfaction of undergraduate medical students in the Netherlands. *Med Educ*. 2024;58(9):1097-1106. doi: 10.1111/medu.15456
- Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Cruz-Laricano EO, Paricahua-Peralta JN. Estrés académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos*. 2024;59:1132-1139. doi: 10.47197/retos.v59.109410
- Zhang J, Meng J, Wen X. The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Front Psychol*. 2025;16:1517920. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1517920
- Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*. 2015;14:231-233. doi: 10.1002/wps.20231
- World Health Organization. World mental health today: latest data [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/382343>
- Laura C, Costa C, Santiago G, Graziela R, Maria C. Prevalence and risk factors for anxiety, stress and depression among higher education students in Portugal and Brazil. *J Affect Disord Rep*. 2024;17:100825. doi: 10.1016/j.jadr.2024.100825
- Paricahua-Peralta JN, Estrada-Araoz EG, León-Hancco LB, Avilés-Puma B, Roque-Guizada CE, Zevallos-Pollito PA, et al. Assessment the mental health of university students in the Peruvian Amazon: a cross-sectional study. *Salud Cienc Tecnol*. 2024;4:879. doi: 10.56294/saludcyt2024879
- Ferrari AJ, Charlson FJ, Norman RE, Patten SB, Freedman G, Murray CJ, et al. Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. *PLoS Med*. 2013;10(11):e1001547. doi: 10.1371/journal.pmed.1001547
- Nyer M, Mischoulon D, Alpert JE, Holt DJ, Brill CD, Yeung A, et al. College students with depressive symptoms with and without fatigue: differences in functioning, suicidality, anxiety, and depressive severity. *Ann Clin Psychiatry*. 2015;27(2):100-108. doi: 10.1177/104012371502700204
- Valladares-Garrido D, Quiroga-Castañeda PP, Berrios-Villegas I, Zila-Velasque JP, Anchay-Zuloeta C, Chumán-Sánchez M, et al. Depression, anxiety, and stress in medical students in Peru: a cross-sectional study. *Front Psychiatry*. 2023;14:1268872. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1268872
- Cooper KM, Gin LE, Barnes ME, Brownell SE. An exploratory study of students with depression in undergraduate research experiences. *CBE Life Sci Educ*. 2020;19(2):19. doi: 10.1187/cbe.19-11-0217
- Tang Y, He W. Depression and academic engagement among college students: the role of sense of security and psychological impact of COVID-19. *Front Public Health*. 2023;11:1230142. doi: 10.3389/fpubh.2023.1230142
- Arria AM, O'Grady KE, Caldeira KM, Vincent KB, Wilcox HC, Wish ED. Suicide ideation among college students: a multivariate analysis. *Arch Suicide Res*. 2009;13(3):230-246. doi: 10.1080/1381110903044351
- Chu T, Liu X, Takayanagi S, Matsushita T, Kishimoto H. Association between mental health and academic performance among university undergraduates: the interacting role of lifestyle behaviors. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2023;32(1):e1938. doi: 10.1002/mpr.1938
- Glasgow S, Imbriano G, Jin J, Zhang X, Mohanty A. Threat and uncertainty in the face of perceptual decision-making in anxiety. *J Psychopathol Clin Sci*. 2022;131(3):265-277. doi: 10.1037/abn0000729
- Mishra AK, Varma AR. A comprehensive review of the generalized anxiety disorder. *Cureus*. 2023;15(9):e46115. doi: 10.7759/cureus.46115
- Bedewy D, Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychol Open*. 2015;2(2):2055102915596714. doi: 10.1177/2055102915596714
- Rezaei-Gazki P, Ilaghi M, Masoumian N. The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: exploring the correlates in medical and dental students. *BMC Med Educ*. 2024;24(1):181. doi: 10.1186/s12909-024-05145-3
- Cardona-Arias JA, Pérez-Restrepo D, Rivera-Ocampo S, Gómez-Martínez J, Reyes Á. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas Perspect Psicol*. 2015;11(1):79-89. doi: 10.15332/s1794-9998.2015.0001.05
- Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*. 2020;8(1):36-65. doi: 10.3934/publichealth.2021004
- Bandelow B, Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015;17(3):327-335. doi: 10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow
- Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1:607-628. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
- McEwen BS. Stressed or stressed out: what is the difference? *J Psychiatry Neurosci*. 2005;30(5):315-318. doi: 10.1139/jpn.0540
- Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol*. 2022;13:886344. doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344
- Bezie AE, Abere G, Zewude GT, Desye B, Daba C, Abeje ET, et al. Prevalence of stress and associated factors among students in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*. 2025;13:1518851. doi: 10.3389/fpubh.2025.1518851
- Hernández-Arteaga LG, Sánchez Limón ML. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Rev Iberoam Investig Desarro Educ*. 2024;15(29):e787. doi: 10.23913/ride.v15i29.2200
- Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investig Cienc Univ Auton Aguascalientes*. 2020;(79):75-83. doi: 10.33064/iycuaa2020792960
- Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*. 2021;27(2):e482. doi: 10.24265/liberabit.2021.v27n2.07
- Zajac T, Perales F, Tomaszewski W, Xiang N, Zubrick SR. Student mental health and dropout from higher education: an analysis of Australian administrative data. *High Educ*. 2023;87(2):325-343. doi: 10.1007/s10734-023-01009-9

- 
31. Han X, Li H, Xiao C, Wang W, Gao K, Yan S, et al. Physical activity enhances college students' mental health through social adaptability and exercise behavior chain mediation. *Sci Rep.* 2025;15(1):21127. doi: 10.1038/s41598-025-07791-z
  32. Acoba EF. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Front Psychol.* 2024;15:1330720. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1330720
  33. Wang F, Zeng LM, King RB. University students' socio-emotional skills: the role of the teaching and learning environment. *Stud High Educ.* 2024;50(8):1670-1687. doi: 10.1080/03075079.2024.2389447
  34. Al-Amin M, Rinky F, Bhuiyan NH, Yeasmin R, Akter T, Hoque N, et al. Factors influencing mental health outcomes among university students: a cross-sectional study in Bangladesh. *BMJ Open.* 2025;15(3):e097745. doi: 10.1136/bmjopen-2024-097745
  35. Menacho-Rivera J, Castro-Ramirez L, Yarasca-Berrocal E, Huamani-Echaccaya J, Hernández-Vergara C, Ladera-Castañeda M, et al. Academic burnout syndrome associated with anxiety, stress, depression, and quality of life in Peruvian dentistry students: an analysis using a multivariable regression model. *BMC Med Educ.* 2025;25(1):998. doi: 10.1186/s12909-025-07604-x
  36. Becerra B, Hernández E, Córdova M, Pastor N, Melgarejo WE, Balbuena H, et al. Validez estructural y fiabilidad de la escala de depresión, ansiedad y estrés en universitarios peruanos. *Rev Hosp Psiquiatr La Habana.* 2024;21(1):e498. Disponible en: <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/498>
  37. Farfán-Latorre M, Estrada-Araoz EG, Lavilla-Condori WG, Ulloa-Gallardo NJ, Calcina-Álvarez DA, Meza-Orue LA, et al. Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability.* 2023;15(15):11924. doi: 10.3390/su151511924
  38. Haruna U, Mohammed AR, Braimah M. Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. *BMC Psychiatry.* 2025;25(1):632. doi: 10.1186/s12888-025-07069-8
  39. Sudershan A, Rehman S, Manzoor T, Shaban B, Sultan S, Pushap AC, et al. Depression, anxiety, and stress among college students: a Kashmir-based epidemiological study. *Front Psychiatry.* 2025;16:1633452. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1633452
  40. Chaplin TM, Hong K, Bergquist K, Sinha R. Gender differences in response to emotional stress: an assessment across subjective, behavioral, and physiological domains and relations to alcohol craving. *Alcohol Clin Exp Res.* 2008;32(7):1242-1250. doi: 10.1111/j.1530-0277.2008.00679.x
  41. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One.* 2021;16(8):e0255634. doi: 10.1371/journal.pone.0255634
  42. Al-Garni AM, Shati AA, Almonawar NA, Alamri GM, Alasmre LA, Saad TN, et al. Prevalence of depression, anxiety, and stress among students enrolled at King Khalid University: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2025;25(1):354. doi: 10.1186/s12889-025-21277-7
  43. Alalalmeh SO, Hegazi OE, Shahwan M, Hassan N, Humaid GR, Alaila RF, et al. Assessing mental health among students in the UAE: a cross-sectional study utilizing the DASS-21 scale. *Saudi Pharm J.* 2024;32(4):101987. doi: 10.1016/j.jsps.2024.101987
  44. Arnett JJ. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol.* 2000;55(5):469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
  45. Beyers W, Goossens L. Dynamics of perceived parenting and identity formation in late adolescence. *J Adolesc.* 2008;31:165-184. doi: 10.1016/j.adolescence.2007.04.003
  46. Kamruzzaman M, Hossain A, Islam MA, Ahmed MS, Kabir E, Khan MN, et al. Exploring the prevalence of depression, anxiety, and stress among university students in Bangladesh and their determinants. *Clin Epidemiol Glob Health.* 2024;28:101677. doi: 10.1016/j.cegh.2024.101677
  47. Adeleke TO, Olatubi IV, Ademuyiwa GO, Samson TK, Awotunde TA, Adeleke VO, et al. Perceived stress, anxiety, and depression among university employees in Southwestern Nigeria: a cross-sectional study. *PLOS Ment Health.* 2025;2(1):e0000235. doi: 10.1371/journal.pmen.0000235

---

**Cómo citar este artículo:** Estrada-Araoz, E.G., Cruz-Laricano, E.O., Chura-Quispe, G. (2026). Depresión, ansiedad y estrés: panorama de la salud mental en estudiantes universitarios. *O Mundo Da Saúde*, 50. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202650e18382025E>. *Mundo Saúde*. 2026,50:e18382025.