



Artículo de investigación

Correlación entre estrés académico, calidad de vida y depresión en estudiantes universitarios mexicanos

Correlation between academic stress, quality of life and depression in Mexican university students

<https://doi.org/10.62364/1a2wwb50>

Eric Alonso Abarca-Castro*, José Javier Reyes-Lagos** y Ana Karen Talavera-Peña*

Universidad Autónoma Metropolitana*

Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico

Nacional (CINVESTAV)**

Citación | Abarca-Castro, E., Reyes-Lagos, J., & Talavera-Peña, A. (2025). Correlación entre estrés académico, calidad de vida y depresión en estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.62364/1a2wwb50>

Artículo enviado: 20-04-2024, aceptado: 18-07-2025, publicado: 27-10-2025.

Resumen

Este estudio analizó la correlación entre el estrés académico con la calidad de vida y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma Metropolitana-Lerma. Se analizó una muestra de 81 estudiantes y se aplicaron el inventario SISCO SV-21, la encuesta SF-36, la escala BDI-II y una entrevista ad hoc. Se obtuvo que 81% presentó estrés académico moderado y 19% severo; 67% puntuaron por debajo de 50 puntos en calidad de vida; 21% reportó depresión moderada, 26% grave y 1% severa. Se encontraron correlaciones entre estrés académico y calidad de vida ($r = -0.36$, $p = 0.0012$) y en las subescalas física ($r = -0.43$, $p < 0.0001$) y mental ($r = -0.28$, $p = 0.0103$), correlaciones con la depresión ($r = 0.31$, $p = 0.0054$). Los resultados resaltan una asociación del estrés académico con la calidad de vida, así como los problemas psicológicos y la vulnerabilidad de los estudiantes hacia los síntomas depresivos.

Palabras clave | estrés académico, calidad de vida, depresión, estudiantes universitarios, bienestar emocional.

Abstract

This study analyzed the correlation between academic stress, quality of life, and depressive symptoms in university students from the Universidad Autónoma Metropolitana-Lerma. A sample of 81 students was analyzed, and the SISCO SV-21 inventory, SF-36 survey, BDI-II scale, and an ad hoc interview were applied. Results showed that 81% of students experienced moderate academic stress, while 19% experienced severe stress; 67% scored below 50 points in quality of life; 21% reported moderate depression, 26% severe, and 1% very severe. Correlations were found between academic stress and quality of life ($r = -0.36$, $p = 0.0012$), and its physical ($r = -0.43$, $p < 0.0001$) and mental ($r = -0.28$, $p = 0.0103$) subscales, as well as with depression ($r = 0.31$, $p = 0.0054$). The results highlight an association between academic stress with quality of life, as well as psychological problems and students' vulnerability to depressive symptoms.

Key words | Academic stress, quality of life, depression, university students, emotional well-being.

Correspondencia:

Ana Karen Talavera-Peña. Correo: a.talavera@correo.ler.uam.mx. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3256-4388>

*División de ciencias biológicas y de la salud, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Lerma, 7282827002 ext. 2050, Lerma, México.

** CINVESTAV, Av. Instituto Politécnico Nacional 2508, Col. San Pedro Zacatenco, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México, Código Postal 07360.

El presente estudio se basa en la teoría cognitivo conductual, que postula al estrés y sus efectos psicológicos como parte del resultado de una interacción entre las demandas externas, pensamientos, creencias y comportamientos del individuo. A partir de este enfoque se exploró la relación entre el estrés académico con la calidad de vida y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios mexicanos.

Desde la perspectiva psicológica, el estrés ha sido ampliamente estudiado, lo que ha permitido un vasto conocimiento de sus efectos, causas y las estrategias para afrontarlo. De igual manera, se ha investigado sobre sus consecuencias negativas a nivel fisiológico y psicológico, así como las efectivas formas de afrontamiento, con lo que se han propuesto estrategias para promover la salud en general y la calidad de vida del ser humano. Asimismo, la particularidad de esta problemática y su relación estrecha con el entorno ha conyebado a realizar un análisis más detallado del estrés, con lo cual éste se ha dividido en diferentes tipos, ligados con los factores o experiencias ambientales inmediatas y las actividades cotidianas a las que las personas deben enfrentarse, por lo que se habla del estrés postraumático, el estrés laboral o el estrés académico, entre otros. Dicho lo anterior, se observa que el estrés está mediado por la percepción de factores estresantes, como los cambios en la vida diaria, actividades laborales o demandas académicas, lo que determina su impacto (Silva-Ramos et al., 2020).

De esta forma, incorporarse al ámbito universitario implica una serie de cambios y procesos de adaptación, convirtiéndose en una experiencia que modifica el actuar del estudiante que debe enfrentar nuevas situaciones, entre ellas podemos mencionar las exigencias del entorno y las condiciones presentes durante el proceso formativo, las cuales implican afrontar situaciones personales, ambientales, de aprendizaje y académicas a lo largo de la trayectoria escolar (Silva-Ramos et al., 2020), es así que, debido a las demandas y exigencias educativas, se convierte en un entorno donde se hace presente el estrés.

En el caso específico del estrés de tipo académico, desde el enfoque cognitivo-conductual, se conceptualiza como una interacción entre las demandas educativas y las creencias del estudiante sobre su capacidad para cumplir con las mismas, por lo tanto, la capacidad que se tenga para gestionarlo puede afectar su funcionamiento fisiológico y psicológico (Carmiña García, 2018). En este punto es importante aclarar y tomar en cuenta que el estrés, por sí mismo, es beneficioso, ya que actúa como un mecanismo adaptativo que permite afrontar las demandas del entorno, pero cuando se prolonga y excede los límites de la adaptación individual, puede volverse perjudicial para el estudiante y generar consecuencias negativas tanto a nivel funcional como orgánico (Carmiña García, 2018; Naranjo Pereira, 2009; Torrades, 2007).

En ese sentido, desde la perspectiva cognitivo-conductual, se considera que el estrés académico puede desencadenar pensamientos automáticos negativos que afectan el bienestar emocional, las estrategias de afrontamiento y la calidad de vida del estudiantado (Berrío García & Mazo Zea, 2011; Moreno-Treviño et al., 2022), este proceso adaptativo durante el periodo educativo puede ocasionar agotamiento por las exigencias, generando disminución del rendimiento académico (Moreno-Treviño et al., 2022), el cual está sujeto a las capacidades adquiridas por el estudiante para hacer frente a esta nueva experiencia.

En cuanto a lo anterior, investigaciones recientes destacan que estas demandas pueden tener consecuencias como el deterioro de la salud física, emocional y psicológica, las cuales se relacionan con síntomas como tensión, nerviosismo, inquietud y agobio; asimismo, se ha identificado su impacto en el bajo rendimiento, el rezago y el abandono escolar (Silva-Ramos et al., 2020; Zárate-Depraect et al., 2018).

De esta forma, es de suma importancia reconocer que el estrés académico no sólo afecta el bienestar emocional de los estudiantes, sino también el rendimiento académico y capacidad para alcanzar tanto las metas educativas como profesionales (Berrío García y Mazo Zea, 2011; Moreno-Treviño et al., 2022). En este contexto, el estrés académico puede comprometer la calidad de vida del estudiante mediante la aparición de problemas en el componente físico y mental; como el cansancio, el insomnio y la ansiedad (Zárate-Depraect et al., 2018). La calidad de vida desde una perspectiva subjetiva, se refiere a la percepción que tiene el individuo de su lugar en su contexto cultural, su experiencia, el sistema de valores que rige su vida, en relación con sus expectativas, inquietudes, normas y objetivos, esto según la

Organización Mundial de la Salud (OMS, 1996), aunado a ello, este concepto se compone de diferentes factores, como son el estado psicológico, salud física, relaciones interpersonales, grado de independencia y la interrelación con el entorno, los cuales contribuyen a su comprensión y análisis y que en este caso se pueden ver afectados en determinada medida por el estrés.

En relación con lo anterior, autores como Nussbaum y Sen (2004) indican que la calidad de vida es fundamental en temas del desarrollo y la libertad de las personas, por lo que factores como las condiciones y oportunidades que promueven el desarrollo humano (incluyendo capacidades como la intelectual, artística, espiritual, participación en la comunidad y en el sistema político) son clave para mejorar la calidad de vida, pero al presentarse el estrés académico pueden verse disminuidas esas capacidades y su libertad de agencia, que puede interferir en su desempeño y en la toma de decisiones.

Cabe destacar que la literatura científica ha documentado evidencia de asociaciones entre diversos factores relacionados con la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes; elementos como la falta de confianza en sí mismo, toma de decisiones, deficiencias en la preparación académica, hábitos negativos, carencias afectivas falta de claridad en el proyecto de vida, motivación, autoestima, entre otros; han sido identificados como determinantes que influyen tanto en el desempeño estudiantil como en el compromiso académico (Acosta-Gonzaga, 2023; Vargas Granda, 2021), lo cual interfiere en sus capacidades y en su libertad.

De esta forma, la calidad de vida en el contexto académico se percibe como un factor determinante para el rendimiento estudiantil, entendiéndose como el progreso o avance alcanzado por el estudiante en su proceso educativo, el cual está influenciado por múltiples variables, tanto internas como externas (Berrío García & Mazo Zea, 2011; Hai-Mei & Bao-Liang, 2022). En este sentido, resulta importante considerar los antecedentes familiares, que pueden manifestarse en diversas formas, como la retroalimentación emocional positiva o las presiones económicas, que inciden en el rendimiento académico (Kocak et al., 2021; Ramberg et al., 2021; Zietz et al., 2022). Por consiguiente, es crucial abordar de manera integral estos aspectos que convergen en la experiencia estudiantil, reconociendo la interrelación entre la calidad de vida y el rendimiento académico, para comprender mejor las dinámicas que afectan el desempeño educativo y diseñar estrategias de intervención efectivas (Hossain et al., 2023; Ramón-Arbués et al., 2022).

En cuanto a la depresión, como variable a considerar en este trabajo, desde la perspectiva cognitivo conductual, se considera como un trastorno mental grave que puede afectar significativamente el funcionamiento diario de los individuos. Sus síntomas incluyen sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades, cambios en el apetito, sueño, fatiga, dificultades para concentrarse y pensamientos de suicidio o autolesiones (American Psychiatric Association, 2014).

Ahora bien, en cuanto a las asociaciones entre el estrés académico y la depresión en el contexto estudiantil, estas se encuentran fuertemente asociadas, ya que la presión constante, derivada de las exigencias académicas, podría desencadenar síntomas depresivos, por lo cual, los estudiantes que enfrentan un entorno educativo competitivo y demandante son más propensos a experimentar altos niveles de estrés académico, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión (Zhang et al., 2022).

Es por ello que, en el contexto académico, los estudiantes que experimentan estrés crónico derivado de las demandas educativas tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos y ansiosos, lo que repercute de manera directa en su bienestar general y en su rendimiento académico. Esta asociación ha sido ampliamente documentada, pues autores como Beiter et al. (2015); Gan & Yuen Ling (2019); e Ibrahim et al. (2013) señalan que la presencia sostenida de sobrecarga académica se vincula con una prevalencia de síntomas depresivos en población universitaria, destacando además la estrecha correlación entre depresión, ansiedad y estrés en esta población.

Por lo tanto, el estrés académico se puede manifestar de diversas formas como, por ejemplo, por medio de una preocupación excesiva por el rendimiento, presión por cumplir con las expectativas de los profesores o los padres, y por competencia entre compañeros de clase (Vargas Granda, 2021), lo que puede generar un ciclo de pensamientos negativos y autocríticos, donde eventualmente se pueden desencadenar síntomas depresivos.

A partir de estas consideraciones, resulta pertinente analizar la relación entre el estrés académico, calidad de vida y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios, con el fin de comprender mejor sus implicaciones en la salud mental y el rendimiento académico.

Objetivo

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre el estrés académico con la calidad de vida y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma Metropolitana-Lerma, con el fin de explorar posibles correlaciones entre el estrés académico y el bienestar emocional, para plantear acciones que contribuyan a la calidad de vida y la prevención de la depresión en estudiantes universitarios.

Método

Diseño

El estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y correlacional.

Participantes

El estudio fue realizado a partir de la muestra compuesta por 81 alumnos de licenciatura, 19 hombres y 62 mujeres, con edades entre los 19 y 32 años; de diferentes divisiones de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Lerma, (Ciencias Básicas e Ingeniería; Ciencias Biológicas y de la Salud; Ciencias Sociales y Humanidades). Todos los participantes fueron mayores de 18 años y brindaron su consentimiento informado. Se excluyeron a los participantes que contaban con diagnóstico o tratamiento de trastornos psicológicos o neurológicos.

Materiales e Instrumentos

A continuación se mencionan y describen los instrumentos psicológicos aplicados para obtener la información de las variables de estrés académico, calidad de vida y depresión, así como un cuestionario que fue elaborado para recabar información sociodemográfica de cada uno de los participantes.

Para la variable de estrés académico se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico segunda versión [SISCO-SV] (Barraza-Macías, 2018), el cual es un inventario evalúa las reacciones psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico, además, está compuesto por 21 ítems que miden el nivel general de estrés académico e integrado por tres dimensiones de carácter secuencial relacionados con los estresores, los síntomas y el afrontamiento. Presenta un alfa de Cronbach de 0.85 y una consistencia interna de 0.94.

En cuanto a los datos obtenidos sobre la Calidad de Vida se aplicó la Encuesta de Salud breve de 36 elementos [SF-36] (Ware & Sherbourne, 1992), ya que es un instrumento que evalúa la calidad de vida asociada con la salud en adultos, de igual manera, está compuesta por 36 ítems, divididos en ocho categorías de salud agrupadas en dos subescalas generales, el componente físico y el componente mental, además, proporciona un puntaje global de calidad de vida, elementos que son importantes de tomar en cuenta en el estrés para determinar la afectación en estas áreas. Ha sido validado para población mexicana y su confiabilidad alfa de Cronbach a nivel global es de 0.92 (Sánchez et al., 2017 Vega-Silva et al., 2023; Zúñiga et al., 1999).

Por su parte, para determinar el nivel de depresión se optó por el Inventario de Depresión de Beck [BDI-II] (Jurado et al., 1998), ya que dicho instrumento mide la sintomatología depresiva, así mismo es una herramienta autoaplicable ampliamente utilizada para evaluar la gravedad de los síntomas depresivos en adultos, consta de 21 ítems que exploran aspectos emocionales, cognitivos y físicos de la depresión, lo cual permite obtener una evaluación de la sintomatología depresiva experimentada por el individuo, los ítems abordan desde los sentimientos de tristeza y pesimismo hasta dificultades para concentrarse; cambios en el apetito y en los hábitos de sueño; así como pensamientos de desvalorización. Su fiabilidad

interna es de 0.9 (Estrada Aranda et al., 2013) y su confiabilidad de consistencia de 0.87 (Jurado et al., 1998), lo que indica una alta consistencia interna y buena estabilidad en la medición de los síntomas depresivos.

Adicionalmente se elaboró un cuestionario ad hoc, diseñado específicamente para esta investigación, con el fin de recabar información sociodemográfica de los participantes, como edad, sexo, licenciatura que se cursa y otros datos relevantes para el estudio a realizar.

Procedimiento

Para participar en el proyecto se realizó una invitación a través de las redes sociales de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud; así como de la UAM-Lerma, además, la información se distribuyó mediante bolantes, carteles y banners dentro de la Unidad Universitaria. Las entrevistas y pruebas psicológicas se aplicaron en un espacio privado, en horarios similares a los de las clases de los estudiantes; la aplicación fue realizada por estudiantes de últimos trimestres de la Licenciatura en Psicología Biomédica, quienes fueron capacitados previamente; posteriormente, se realizó la calificación de los instrumentos psicológicos de acuerdo con lo indicado por los manuales correspondientes y se capturó la información en una base de datos.

Análisis de Datos

Para el análisis de los datos se elaboró una base de datos en Microsoft Excel, donde se ingresaron los datos por variables y por estudiante, a quienes se les asignó un código individual para resguardar la confidencialidad. Se realizó un análisis descriptivo y, para identificar las asociaciones entre los puntajes de los diferentes instrumentos psicológicos, se emplearon correlaciones de Spearman (r), considerando correlaciones significativas cuando se tuvo un valor de $p < 0.05$. El software estadístico utilizado fue el GraphPad Prism 8.0.2 para Windows.

Consideraciones éticas

Este estudio forma parte del proyecto denominado *Estrés académico en estudiantes de la UAM-Lerma*, aprobado por parte del comité de ética de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, con número de aprobación CEI.2022.18. Cada participante brindó su consentimiento informado por medio de su firma, después de recibir una explicación detallada sobre las implicaciones y alcances de la investigación.

Resultados

En cuanto al estrés académico, los resultados del inventario indicaron que un 81.48% reportó estrés académico de tipo moderado y un 18.52% de tipo severo.

Respecto a la evaluación de calidad de vida, mediante la escala SF-36, los resultados reportaron que un 67% se encontraba por debajo del puntaje 50, lo que indica una menor calidad de vida, mientras que un 33% obtuvo puntajes superiores a 50.

En cuanto a los niveles de depresión, los resultados del inventario BDI-II indicaron que el 27% reportó depresión mínima, un 26% presentó depresión grave, un 25% depresión leve, un 21% depresión moderada y un 1% depresión severa.

Asimismo, se realizaron correlaciones de Spearman para examinar la asociación entre el estrés académico con la calidad de vida y la depresión. Los resultados mostraron correlaciones significativas que evidencian la asociación del estrés académico y calidad de vida de los estudiantes, presentando una correlación entre el estrés académico y la calidad de vida global de tipo negativa y estadísticamente significativa ($r = -0.36$, $p = 0.0012$), lo que sugiere que, a medida que el estrés académico aumenta, la percepción de la calidad de vida tiende a disminuir o viceversa. Esta correlación se mantiene de forma similar en las correlaciones entre el estrés académico y las subescalas de la calidad de vida de componente físico ($r = -0.43$, $p < 0.0001$) y de componente mental ($r = -0.28$, $p = 0.0103$). La correlación más fuerte se observó con el componente físico, destacando la importancia de abordar el estrés académico para mantener el bienestar físico de los estudiantes.

Del mismo modo, se observó una correlación significativa de tipo positiva entre el estrés académico y la depresión ($r = 0.31$, $p = 0.0054$), lo que sugiere que, a medida que el estrés académico aumenta, existe una asociación con mayores síntomas de depresión.

Discusión

Los hallazgos de este estudio exponen una clara correlación existente entre el estrés académico con la calidad de vida y la depresión en estudiantes universitarios, lo que refuerza la importancia de abordar el estrés desde un enfoque integral.

Un alto porcentaje de los participantes experimentó niveles moderados o severos de estrés académico, lo que genera repercusiones importantes, tanto en su bienestar psicológico como físico, asimismo, se presentaron correlaciones de tipo significativas entre el estrés académico y la calidad de vida. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que han señalado el impacto negativo del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes (Abdulmalik et al., 2020; Hamaideh, 2011; Restrepo et al., 2020).

De esta manera, nuestros resultados sugieren que la presencia de estrés de forma continua, prolongado y con demandas excesivas, podría estar asociada con efectos que comprometen la salud y el bienestar de los estudiantes. En este sentido, ello podría afectar tanto el rendimiento académico como la calidad de vida del estudiantado (Ribeiro et al., 2018).

Además, una de las conclusiones clave de esta investigación fue la confirmación de la correlación de tipo negativa entre el estrés académico con la salud física, lo que resalta la necesidad de considerar la salud física en programas de apoyo sobre el estrés académico en los estudiantes (Chau & Vilela, 2017), ya que, como se mencionó anteriormente, el estrés académico no sólo afecta la mente o el funcionamiento cognitivo, sino también a nivel fisiológico o conductual, ya que pueden presentarse dolores de cabeza, de estómago, sudoración, resfriados, trastornos respiratorios, presión arterial, trastornos menstruales, fatiga crónica y somnolencia (Ebrahim, 2016; Gutiérrez Lazo de la Vega et al., 2023). La gravedad del impacto físico debe tomarse en cuenta, ya que el estrés excesivo y continuo puede ser el precursor de enfermedades crónicas (Ribeiro et al., 2018). En consecuencia, es de suma importancia que las estrategias de intervención incluyan un enfoque integral que aborden tanto efectos psicológicos como físicos del estrés académico.

Aunado a lo anterior, las correlaciones negativas también pueden manifestarse en síntomas psicológicos frecuentes relacionados con ansiedad, inquietud, dificultades para concentrarse, desgano para realizar actividades académicas, sentimientos de miedo, aislamiento, disminución o excesivo consumo de alimentos, como lo indican Gutiérrez Lazo de la Vega et al. (2023) y Ebrahim (2016).

Por otra parte, la relación positiva entre el estrés académico con la depresión destaca que los estudiantes que experimentaron niveles más altos de estrés académico presentan vulnerabilidad psicológica, lo que se asocia con síntomas depresivos. (Cobiellas et al., 2020).

De este modo, la relación entre la calidad de vida y la manifestación psicológica de la depresión refuerzan la necesidad de implementar intervenciones que aborden tanto el estrés académico como los síntomas depresivos en el contexto universitario, con el objetivo de promover el bienestar estudiantil y prevenir la aparición de problemas de salud mental. Enfatizando que autores como Jayanthi et al. (2015) exponen la importancia de la identificación temprana del estrés académico severo para intervenir puntualmente y prevenir la aparición de síntomas, o el agravio de la depresión.

Por ende, es fundamental el estudio de estos temas, con el fin de implementar estrategias efectivas de prevención y manejo del estrés académico para proporcionar apoyo adecuado a los estudiantes que enfrentan problemas relacionados con la salud mental (Hunt & Eisenberg, 2010).

Es importante tener en cuenta algunas particularidades y limitaciones presentes en el estudio y en los resultados, entre ellas se encuentran la participación mayoritaria de alumnas de sexo femenino, en este sentido, para poder realizar otros tipos de análisis se recomienda contar con una muestra más homogénea. Además, se recomienda para el análisis del estrés académico incluir variables del entorno y fisiológicas, ya que esto contribuirá a un análisis más integral de esta problemática.

Conclusiones

Este estudio brinda un panorama sobre la necesidad de implementar medidas que aborden el estrés académico para preservar la salud integral de los estudiantes universitarios, prestando atención tanto a la afectación mental y el surgimiento de los síntomas depresivos, así como al componente físico; el cual puede verse comprometido ante los estresores académicos, y que en ocasiones no se le brinda la importancia debida.

Los hallazgos resaltan la necesidad de intervenciones dirigidas a mejorar la calidad de vida y prevenir la depresión, enfatizando las necesidades de estrategias eficaces para la prevención y el manejo del estrés académico en el entorno educativo. Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas y los profesionales de la salud mental colaboren para proporcionar recursos y apoyos adecuados a los estudiantes que enfrentan dificultades relacionadas con dichas problemáticas. Esto puede incluir programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento, servicios de asesoramiento accesibles y campañas de concientización sobre salud mental en la universidad.

En conclusión, la relación entre el estrés académico y la depresión subraya la necesidad apremiante de abordar esta problemática en el entorno estudiantil. Una comprensión más profunda de estas asociaciones, junto con el desarrollo de estrategias efectivas de prevención y manejo, permitirá crear entornos educativos más saludables y de apoyo que fomenten tanto el bienestar mental, como el éxito académico de los estudiantes.

Referencias

- Abdulmalik, M. A., Rami. T. B., Abdulkareem, M. A., Abdalrhman, H. A., Rawan, A., Hind, A., Abdullah A., Khalid A., Sultan, Z. y Amjad, M. Q. (2020). Quality of life and stress level among health professions students [Calidad de vida y nivel de estrés entre estudiantes de profesiones del área de la salud]. *Health Professions Education*, 6(2), 201-210. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2019.11.004>
- Acosta-Gonzaga E. (2023). The effects of self-esteem and academic engagement on university students' performance [Efectos de la autoestima y el compromiso académico en el rendimiento de los estudiantes universitarios]. *Behav Sci (Basel)*, 13(4), 348. <https://doi.org/10.3390/bs13040348>
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Editorial Panamericana.
- Barraza-Macías, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. *Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. ECOFRAN.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., y Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*, 1, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Berrío García, N., y Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es
- Carriña García, C. H. (2018). Estrés crónico: ejemplo de interacción entre sistemas nervioso, inmuno y endocrino. *Revista CON-CIENCIA*, 6(2), 97-110. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652018000200010&script=sci_abstract
- Chau, C., y Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 23(1), 89-102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>
- Cobiellas, C. L. I., Anazco H. A. y Góngora, G. O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Revista Cubana de Educación Médica Superior* 34(2), 1-12. <tps://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2020/cem2020.pdf>
- Ebrahim, M. (2016). Perceived academic stress and its association with student characteristics [El estrés académico percibido y su asociación con las características de los estudiantes]. *Journal of Applied Medical Sciences*, 5(4), 1-15. https://www.sciencpress.com/Upload/JAMS/Vol%205_4_1.pdf

- Estrada Aranda, B. D., Delgado Álvarez, C., Landero Hernández, R., y González Ramírez, M. T. (2015). Propiedades psicométricas del modelo bifactorial del BDI-II (versión española) en muestras mexicanas de población general y estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 14(1), 125-136. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-1.ppmmb>
- Gan, G. G., y Yuen Ling, H. (2019). Anxiety, depression and quality of life of medical students in Malaysia [Ansiedad, depresión y calidad de vida de estudiantes de medicina en Malasia]. *Med J Malaysia*, 74(1), 57-61. <https://www.e-mjm.org/2019/v74n1/anxiety-and-depression.pdf>
- Gutiérrez Lazo de la Vega, Z. I., Rodríguez Valdivia, E., Flores García, A. C., y Vilchez Carpio, Y. A. (2023). Estrés académico percibido por los alumnos de la Facultad de Enfermería de una universidad estatal, Ica, 2022. *Revista Enfermería la Vanguardia*, 11(1), 23-33. <https://doi.org/10.35563/revan.v11i1.527>
- Hai-Mei, L., y Bao-Liang, Z. (2022). Quality of life among college students and its associated factors: a narrative review [Calidad de vida entre estudiantes universitarios y sus factores asociados: una revisión narrativa]. *AME Med J*, 7(38). <https://dx.doi.org/10.21037/amj-22-96>
- Hamaideh, S. H. (2011). Stressors and reactions to stressors among university students [Estresores y reacciones ante estresores entre estudiantes universitarios]. *Int J Soc Psychiatry*, 57(1), 69-80. <https://doi.org/10.1177/002076400934>
- Hossain, S., O'Neill, S., y Strnadová, I. (2023). What constitutes student well-Being: A scoping review of students' perspectives [Qué constituye el bienestar estudiantil: revisión de alcance de las perspectivas de los estudiantes]. *Child Indic Res*, 16(2), 447-483. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09990-w>
- Hunt, J., y Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of adolescent health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., y Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students [Revisión sistemática de estudios sobre prevalencia de depresión en estudiantes universitarios]. *J Psychiatr Res*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., y Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study [Estrés académico y depresión entre adolescentes: un estudio transversal]. *Indian Pediatr* 52, 217-219. <https://doi.org/10.1007/s13312-015-0609-y>
- Jurado, S., Villegas, M. E., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperena, V., y Varela, R. (1998). La estandarización del Inventario de Depresión de Beck para los residentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 21, 26-31. http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/706/705
- Kocak, O., Goksu, I., y Goktas, Y. (2021). The factors affecting academic achievement: a systematic review of meta analyses [Factores que afectan el rendimiento académico: una revisión sistemática de metanálisis]. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 8(1), 454-484. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1286675.pdf>
- Moreno-Treviño, J., Hernández-Martínez, J., y García-Gallegos, A. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60, 19-28. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Nussbaum, M., y Sen, A. (2004). *La Calidad de Vida*. Fondo de Cultura Económica.
- Organización Mundial de la Salud. (1996). La gente y la salud ¿Qué calidad de vida? *Foro Mundial de la salud*, (17). http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/55264/WHF_1996_17_n4_p385-387_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=yorg/10.17081/psico.21.39.2830

- Ramberg, J., Brolin Låftman, S., Fransson, E., & Modin, B. (2021). Family Background Characteristics and Student Achievement: Does School Ethos Play a Compensatory Role? [Características de los antecedentes familiares y rendimiento de los estudiantes: ¿el espíritu escolar desempeña un papel compensatorio?]. *Nordic Studies in Education*, 41(3), 239–260.
<https://doi.org/10.23865/nse.v41.2999>
- Ramón-Arbués E, Echániz-Serrano E, Martínez-Abadía B, Antón-Solanas I, Cobos Rincón A, Santolalla-Arnedo I, Juárez-Vela R, Adam Jerue B. (2022). Predictors of the quality of life of university students: A cross-sectional study [Predictores de la calidad de vida de los estudiantes universitarios: un estudio transversal]. *Int J Environ Res Public Health*, 19(19), 12043.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191912043>
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23–47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., y Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review [Estrés y calidad de vida en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura]. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77.
<https://hpe.researchcommons.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1133&context=journal>
- Sánchez, R., García, M. y Martínez, B. (2017). Encuesta de Salud SF-36: Validación en tres contextos culturales de México. *Rev Iberoam Diagn Eval Psicol*, 3(45), 5–16.
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459653862002/html/>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación Y Ciencia*, 28(79), 75–83.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*, 26(10), 104–107.
<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
- Vargas Granda, S. M. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(82), 387–394.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000500387&lng=es&tlng=es.
- Vega-Silva, E. L, Barrón-Ortiz, J., Aguilar-Mercado, V. V., Salas-Partida, R. E. y Moreno-Tamayo, K. (2023). Calidad de vida y sobrecarga del cuidador en cuidadores con pacientes con complicaciones por la diabetes mellitus tipo 2. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 61(4), 440–448.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8200209>
- Ware, J. E., y Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection [Encuesta de salud breve MOS de 36 ítems (SF-36)]: I. Marco conceptual y selección de ítem. *Medical Care*, 30(6), 473–483.
<https://doi.org/10.1097/00005650-199206000-00002>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM*, 21(3), 153–157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., y Ou J. (2022). Associations Between Academic Stress and Depressive Symptoms Mediated by Anxiety Symptoms and Hopelessness Among Chinese College Students. *Psychol Res Behav Manag*, 5(15), 547–556.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S353778>

- Zietz, S., Lansford, J. E., Liu, Q., Long, Q., Oburu, P., Pastorelli, C., Sorbring, E., Skinner, A. T., Steinberg, L., Tapanya, S., Tirado, L. M. U., Yotanyamaneewong, S., Alampay, L. P., Al-Hassan, S. M., Accchini, D., Bornstein, M. H., Chang, L., Deater-Deckard, K., Di Giunta, L., Dodge, K. A., y Gurdal, S. (2022). A Longitudinal Examination of the Family Stress Model of Economic Hardship in Seven Countries [Examen longitudinal del modelo de estrés familiar de la dificultad económica en siete países]. *Child Youth Serv Rev.* 143, 106661. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106661>
- Zúñiga, M. A., Carrillo-Jiménez, G. T., Fos, P. J., Gandek, B., y Medina-Moreno, M. R. (1999). Evaluación del estado de salud con la Encuesta SF-36: Resultados preliminares en México. *Salud Pública de México*, 41(2), 110-118.