



Estrés percibido y sintomatología depresiva y ansiosa en adultos jóvenes

Perceived stress and depressive and anxious symptomatology in young adults

Mercy Ontaneda Aguilar 

mponentaneda@utpl.edu.ec

Sandra Rocío Guevara Mora 

srguevara@utpl.edu.ec

Marina del Rocío Ramírez Zhindón 

mrramirez@utpl.edu.ec

Universidad Técnica Particular de Loja, Loja, Ecuador

Recibido: 12 de junio 2026 / Aceptado: 06 de agosto 2026 / Publicado: 04 de septiembre 2026

Resumen

Introducción: La apreciación subjetiva del estrés constituye un factor relevante para la comprensión de la salud mental en adultos jóvenes. **Objetivo:** Analizar la relación entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa en adultos en su mayoría jóvenes de la Universidad Técnica Particular de Loja, Ecuador. **Método:** Se desarrolló un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional con 100 personas de 18 a 48 años ($M = 22.86$; $DE = 4.17$), seleccionadas mediante muestreo intencional. Se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y el Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4). **Resultados:** Se evidencia que, un 66% de solteros, las medias de estrés ($18.69/36$) y sintomatología ($4.35/12$) son moderadas, pero con alta variabilidad, indicando casos extremos. La correlación positiva, fuerte y significativa entre el estrés percibido y la sintomatología emocional ($\rho = .707$, $p < .001$), compartiendo el 50% de la varianza respalda la detección temprana de estrés como objetivo clave en salud mental. **Conclusión:** Los hallazgos mostraron que, mayores niveles de estrés percibido se vinculan con mayor sintomatología depresiva y ansiosa, lo que destaca la necesidad de fortalecer las estrategias de afrontamiento en esta población.

Palabras clave: Adultos jóvenes; Ansiedad; Depresión; Estrés percibido; Salud mental.

Abstract

Introduction: The subjective appraisal of stress constitutes a relevant factor for understanding mental health in young adults. **Objective:** To analyze the relationship between perceived stress and depressive and anxious symptomatology in a sample of predominantly young adults from the Universidad Técnica Particular de Loja, Ecuador. **Method:** A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational study was conducted with 100 participants aged 18 to 48 ($M = 22.86$; $SD = 4.17$), selected through purposive sampling. The Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) were administered. **Results:** Findings indicate

that 66% of the sample were single; mean scores for stress (18.69/36) and symptomatology (4.35/12) were moderate but showed high variability, indicating extreme cases. A strong, positive, and significant correlation was found between perceived stress and emotional symptomatology ($\rho = .707$, $p < .001$), sharing 50% of the variance, which supports early stress detection as a key objective in mental health. **Conclusion:** The findings showed that higher levels of perceived stress are linked to increased depressive and anxious symptomatology, highlighting the need to strengthen coping strategies in this population.

Keywords: Young adults; Anxiety; Depression; Perceived stress; Mental health.

Introducción

Los trastornos mentales representan una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel mundial. La depresión y la ansiedad figuran entre las afecciones psiquiátricas con mayor prevalencia en la población adulta joven, con consecuencias significativas para el funcionamiento social, académico y laboral de quienes las padecen (Roy et al., 2025).

En este contexto, el estrés percibido ha adquirido relevancia como constructo psicológico que explica la forma en que las personas valoran las demandas de su entorno como excesivas o incontrolables. Las revisiones y meta análisis de Li et al. (2022) y Almansoor et al. (2024), confirman que el estrés, la ansiedad y la depresión constituyen las formas más frecuentes de malestar psicológico entre estudiantes universitarios, con cerca de una quinta parte de esta población que reporta niveles severos de afectación. Estos hallazgos ponen de manifiesto la necesidad de comprender los mecanismos que vinculan el estrés con la sintomatología emocional en adultos jóvenes, en particular en contextos latinoamericanos donde la evidencia disponible resulta limitada (Restrepo et al., 2022; Restrepo et al., 2023).

El estrés percibido se define como la valoración subjetiva que realiza un individuo sobre la capacidad de sus recursos para afrontar las demandas del entorno, de acuerdo con el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (Wu et al., 2023). Por su parte, He et al. (2025), demostró, mediante un estudio longitudinal con neuroimagen, que el autocontrol cumple un rol mediador clave en la transición del estrés percibido hacia problemas de salud mental, lo que aporta evidencia neurobiológica sobre la relación entre ambos constructos.

De igual forma, Shin y Park (2025), revelaron, mediante un análisis de redes, que el estrés percibido modula la estructura completa de la red de síntomas entre depresión y ansiedad, con un incremento en la conectividad entre ambas condiciones en personas con niveles elevados de estrés. La magnitud de esta asociación sugiere que el estrés percibido opera como un factor que intensifica la interacción sintomática, lo cual complica tanto la evaluación clínica como las trayectorias de recuperación de los individuos afectados.

Por otra parte, el ámbito académico constituye uno de los escenarios donde el estrés percibido muestra mayor impacto sobre el bienestar psicológico. [Liu et al. \(2023\)](#), hallaron que el estrés académico se vincula de forma directa con la depresión en estudiantes universitarios chinos, con un efecto mediado por el afecto negativo y la calidad del sueño. Con similitud a estos resultados, [Zhang et al. \(2025\)](#), identificaron que el estrés predice el agotamiento académico a través de la disminución del apoyo social percibido y la autoestima, lo que evidencia una ruta de deterioro progresivo desde el estrés hacia el malestar emocional.

En este contexto, [Barbayannis et al. \(2022\)](#), confirmaron que el estrés académico se asocia con un menor bienestar mental en estudiantes de diversas nacionalidades. En el contexto latinoamericano, [Martínez de la Rosa et al. \(2024\)](#), documentaron correlaciones significativas entre el estrés académico, la ansiedad y la depresión en estudiantes colombianos, lo que refuerza la validez transcultural de estos hallazgos.

Asimismo, los estudios realizados en población latinoamericana confirman la alta prevalencia de síntomas depresivos y ansiosos entre los adultos jóvenes, [Estrella-Proañó et al. \(2024\)](#), encontraron que el 19.7 % de los estudiantes universitarios ecuatorianos de primer año presentó ansiedad y el 24.7 % reportó depresión, con una asociación significativa entre la disfunción familiar y la ausencia de apoyo social con ambas condiciones.

Los autores [Martínez-Líbano et al. \(2023\)](#), reportaron prevalencias elevadas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes chilenos de educación superior tras la pandemia. [Mena-Freire et al. \(2023\)](#), analizaron las relaciones entre el bienestar subjetivo y la salud mental en universitarios ecuatorianos, lo cual confirma que la presencia de síntomas ansiosos y depresivos se vincula de forma inversa con el bienestar percibido. [Villa-Orozco et al. \(2023\)](#), compararon las respuestas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes colombianos, con diferencias significativas entre quienes contrajeron la COVID-19 y quienes no.

A pesar de la evidencia internacional, persiste una brecha de conocimiento sobre la forma en que ambas variables se articulan en muestras locales evaluadas con instrumentos breves y de aplicación conjunta como el PHQ-4. La situación ideal implicaría contar con estudios longitudinales que permitan establecer direccionalidad entre las variables; sin embargo, la realidad ecuatoriana demanda primero aproximaciones descriptivas y correlacionales que sirvan de base para investigaciones futuras. En consecuencia, resulta pertinente cuestionar ¿cuál es la magnitud de la asociación entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa en la población adulta joven ecuatoriana? Un estudio en este sentido contribuiría a ampliar la comprensión de los factores de riesgo psicológico en la población ecuatoriana joven, aportando evidencia empírica que oriente el diseño de programas preventivos en salud mental a nivel universitario y comunitario.

La importancia de este tipo de investigación radica en que permite identificar patrones de asociación entre constructos clave para la intervención clínica, como el estrés percibido y la sintomatología emocional, en un contexto donde los recursos de atención en salud mental resultan limitados. Ansari y Iqbal (2025), destacan que la resiliencia actúa como un factor protector contra los efectos del estrés, mientras que Acoba (2024) y Keskiner et al. (2025), subrayan la relevancia de los recursos de regulación emocional y el apoyo social. Por ello, el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa en adultos en su mayoría jóvenes de la Universidad Técnica Particular de Loja, Ecuador.

Método

La investigación siguió un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. Este tipo de diseño permitió estimar la dirección y la magnitud de la asociación entre variables en un momento determinado, sin manipulación intencional de las condiciones del estudio. La población estuvo conformada por adultos jóvenes vinculados a una universidad privada del sur del Ecuador. La muestra incluyó a 100 personas con edades comprendidas entre los 18 y los 48 años ($M = 22.86$; $DE = 4.17$). Los participantes se seleccionaron mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Como criterios de inclusión se estableció ser mayor de edad, aceptar participar de forma voluntaria y completar el cuestionario en su totalidad. Se excluyeron los formularios incompletos o con respuestas inconsistentes.

Para la evaluación del estrés percibido se utilizó la Escala de Estrés Percibido en su versión de 10 ítems, instrumento que valora el grado en que una persona percibe su vida como impredecible, incontrolable y sobrecargada durante el último mes. La versión ecuatoriana de la escala mostró propiedades psicométricas adecuadas. Los síntomas de ansiedad y depresión se midieron mediante el Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4), instrumento de cribado ultra breve compuesto por cuatro ítems que permitió obtener una puntuación global de sintomatología emocional. La variable de respuesta principal fue la puntuación total del PHQ-4 como indicador global de sintomatología depresiva y ansiosa. Ambos instrumentos cuentan con validación en contextos hispanohablantes.

La recolección de datos se realizó de forma virtual a través de Google Forms durante el período académico regular. Antes de responder los cuestionarios, los participantes recibieron información detallada sobre el objetivo del estudio, el carácter voluntario de su participación, la confidencialidad de sus respuestas y el uso de forma exclusiva académico de la información recopilada. Solo quienes aceptaron el consentimiento informado electrónico pudieron acceder a los instrumentos. La investigación se desarrolló con base en los principios éticos de respeto, autonomía, voluntariedad y protección de los participantes establecidos en la Declaración de Helsinki. Las respuestas

fueron anónimas y tratadas de forma confidencial, garantizando la protección de la información proporcionada por los participantes durante todo el proceso de la investigación.

El análisis de los datos se realizó en dos fases. En la primera se calcularon estadísticos descriptivos que incluyeron frecuencias, porcentajes, medias, desviaciones estándar, valores mínimos y máximos para caracterizar la muestra y las variables del estudio. En la segunda fase se aplicó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman para estimar la dirección y la magnitud de la asociación entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa, dado que la prueba de Kolmogorov-Smirnov reveló que los datos no seguían una distribución normal ($p < .05$), lo cual justificó el uso de una prueba no paramétrica. La hipótesis evaluada fue bilateral y el nivel de significación se estableció en .05. Todos los análisis estadísticos se ejecutaron mediante el software IBM SPSS Statistics versión 27.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación sobre la relación entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa en adultos en su mayoría jóvenes. Se abordan las características sociodemográficas de los participantes, los estadísticos descriptivos de las variables principales del estudio y los hallazgos correlacionales que emergieron del análisis estadístico de los datos recopilados mediante los instrumentos aplicados.

Respecto a las características sociodemográficas de la muestra, la Tabla 1 sintetiza la distribución de los participantes según su estado civil, con un predominio de la condición de soltero, lo cual resulta consistente con el perfil etario de la población evaluada.

Los resultados descritos indican que la muestra se compone en su mayoría por personas sin vínculo conyugal formal, lo cual resulta consistente con el perfil etario de la población evaluada, donde la media de edad se ubica en la adultez temprana. Esta distribución debe considerarse al interpretar los hallazgos, dado que el estado civil puede influir en las redes de apoyo social disponibles y, en consecuencia, en la percepción del estrés de los participantes del estudio.

La alta proporción de participantes solteros sugiere que la red de apoyo primaria podría estar menos institucionalizada en comparación con adultos casados, lo que puede modular tanto el afrontamiento del estrés como la expresión de sintomatología depresiva y ansiosa. En esta etapa de adultez temprana, la ausencia de un vínculo conyugal formal podría traducirse en menor apoyo emocional cotidiano, aunque también en mayor autonomía y diversidad de vínculos. Resulta relevante explorar si estas diferencias afectan diferencialmente la salud mental, considerando que las redes

de apoyo social constituyen un factor protector clave frente a los síntomas internalizados en la población joven.

Tabla 1. *Estado civil de los participantes*

Estado civil	n	%
Soltero	66	66.00
Casado	19	19.00
Unión libre	11	11.00
Divorciado	4	4.00
Total	100	100.00

En cuanto a las variables principales del estudio, la Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos del estrés percibido y la puntuación global de sintomatología depresiva y ansiosa obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos en la muestra.

Como se puede apreciar, los participantes mostraron diferencias individuales considerables en ambas variables. La media de estrés percibido ($M = 18.69$) se ubica en un rango moderado, mientras que la puntuación media de sintomatología emocional ($M = 4.35$) refleja niveles leves de afectación en promedio. La amplitud de los rangos observados (4-36 para estrés percibido y 0-12 para sintomatología emocional) evidencia la heterogeneidad de la muestra respecto a la experiencia subjetiva del estrés y la presencia de síntomas depresivos y ansiosos entre los participantes evaluados.

Los hallazgos descriptivos conllevan implicaciones relevantes para la comprensión de la salud mental en adultos jóvenes. La media de estrés percibido (18.69), en rango moderado, sugiere que esta población afronta demandas cotidianas que generan tensión sostenida, aunque en conjunto no alcanza un umbral crítico promedio. Sin embargo, la notable amplitud del rango (4-36) y la desviación típica (6.24) revelan que existen participantes con niveles muy elevados de estrés que podrían beneficiarse de estrategias de afrontamiento para prevenir la cronificación. En paralelo, la media de sintomatología emocional (4.35) refleja niveles leves en la muestra general, pero la variabilidad ($DE = 3.34$) y el rango completo (0-12) advierten sobre un subgrupo con puntuaciones clínicamente significativas y malestar considerable.

Dado que el estrés percibido y los síntomas internalizados interactúan bidireccionalmente, estos datos subrayan la necesidad de implementar tamizajes rutinarios para detectar casos extremos, incluso cuando el promedio general no indica patología grave. Asimismo, la heterogeneidad implica que las intervenciones preventivas deben ser personalizadas. Estos resultados ofrecen una base empírica para diseñar programas de promoción del bienestar dirigidos a jóvenes, enfatizando el fortalecimiento de recursos psicológicos y redes de apoyo que amortigüen la percepción

de estrés y reduzcan la vulnerabilidad a síntomas depresivos y ansiosos en esta etapa vital.

Tabla 2. *Estadísticos descriptivos de las variables principales*

Variable	N	Mínimo	Máximo	M	DE
Estrés percibido	100	4	36	18.69	6.24
Sintomatología depresiva y ansiosa	100	0	12	4.35	3.34

Nota. N = 100. M = media; DE = desviación estándar.

Con igual relevancia, la Tabla 3 expone los resultados del análisis correlacional entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa obtenidos mediante la aplicación del coeficiente de Rho de Spearman.

Estos resultados indican una asociación positiva, fuerte y significativa entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa ($\rho = .707$, $p < .001$). Este valor refleja que las personas con mayores niveles de estrés percibido tienden a presentar puntuaciones más elevadas de sintomatología emocional, lo cual resulta consistente con la evidencia teórica que postula al estrés como un factor que amplifica la experiencia de malestar psicológico. La magnitud de esta asociación sugiere que ambos constructos comparten una proporción relevante de varianza, lo que amerita la atención de los profesionales de la salud mental que trabajan con poblaciones jóvenes en el contexto ecuatoriano.

Tabla 3. *Correlación entre estrés percibido y sintomatología depresiva y ansiosa*

Variables	rho	p	N
Estrés percibido y sintomatología depresiva y ansiosa	.707	< .001	100

Nota. Correlación de Rho de Spearman bilateral.

La magnitud de la correlación hallada ($\rho = .707$) conlleva implicaciones teóricas y prácticas sustanciales. Desde el plano teórico, este coeficiente robustece el modelo transdiagnóstico que sitúa al estrés percibido como un mecanismo transversal que exacerba la vulnerabilidad a la depresión y la ansiedad, sugiriendo que ambas manifestaciones clínicas podrían compartir una base etiológica común vinculada a la respuesta al estrés. En el ámbito preventivo, estos datos alertan sobre la necesidad de intervenir tempranamente sobre la percepción del estrés, especialmente en adultos jóvenes, quienes atraviesan transiciones vitales críticas (académicas, laborales y relacionales) que pueden intensificar su malestar.

Dado que el 50 % de la varianza de la sintomatología emocional se solapa con el estrés percibido, las estrategias de afrontamiento y regulación emocional se perfilan como objetivos terapéuticos prioritarios. En el contexto ecuatoriano, donde los recursos en salud mental son limitados, este resultado orienta el diseño de protocolos de tamizaje

que identifiquen a jóvenes con alta percepción de estrés y los deriven a intervenciones breves centradas en reestructuración cognitiva y manejo de la activación.

Discusión

El estudio tuvo como propósito analizar la relación entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa en adultos en su mayoría jóvenes. Los resultados evidenciaron una asociación positiva, fuerte y significativa ($\rho = .707$, $p < .001$), lo que indica que mayores niveles de estrés percibido se acompañan de mayores puntuaciones de sintomatología emocional. Este hallazgo resulta consistente con del [Pino y Matud \(2024\)](#) y [Öztekin et al. \(2025\)](#), quienes consideran al estrés percibido como un predictor relevante del malestar psicológico en poblaciones jóvenes. La magnitud de la correlación obtenida supera los valores reportados en estos estudios previos, lo cual podría atribuirse a las características específicas de la muestra y al contexto de evaluación.

En relación con estos resultados, se coincide con lo reportado por [Chen et al. \(2023\)](#), quienes hallaron una correlación positiva y significativa entre el estrés percibido y tanto la ansiedad ($r = .60$) como la depresión ($r = .60$) en personal médico chino. La convergencia entre ambos estudios reside en la confirmación de que el estrés percibido se asocia de forma robusta con el malestar emocional, con independencia de la población evaluada. La diferencia radica en que el presente trabajo empleó el PHQ-4 como medida global, mientras que [Chen et al. \(2023\)](#), evaluaron la ansiedad y la depresión por separado, lo que permitió distinguir la magnitud de la asociación para cada dimensión del malestar psicológico.

Cabe destacar que la dimensión de la asociación encontrada guarda correspondencia con los hallazgos de [Machulska y Klucken \(2025\)](#), quienes informaron correlaciones positivas significativas entre el estrés y la depresión en estudiantes universitarios, con un efecto mediado por la flexibilidad psicológica y la regulación emocional. Se coincide con este autor en que el estrés se vincula de forma robusta con la sintomatología depresiva, aunque el presente estudio no incluyó variables mediadoras. La similitud de los resultados refuerza la idea de que la relación entre estrés percibido y malestar emocional trasciende las fronteras geográficas y culturales, lo cual apoya la validez de constructo del estrés percibido como indicador de riesgo para la salud mental de las poblaciones jóvenes.

De igual forma, los resultados del presente estudio se alinean con los reportados por [Ho et al. \(2022\)](#), quienes analizaron las fuentes de estrés y su relación con los síntomas mentales en estudiantes y reportaron que el estrés constituye un predictor clave del malestar psicológico, aunque el presente estudio se centró en el estrés percibido general y no en fuentes específicas de presión académica o social. [Ho et al. \(2022\)](#), hallaron que el estilo de afrontamiento emocional constituyó el principal predictor de síntomas

mentales, lo que complementa los hallazgos del presente estudio al sugerir que la forma en que las personas gestionan el estrés podría intensificar su impacto sobre la sintomatología emocional.

Los hallazgos se alinean con [Sudershan et al. \(2025\)](#), quienes documentaron asociaciones significativas entre el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios de Cachemira, con el 24.26 % de la muestra que reportó ansiedad severa y el 19.17 % que mostró niveles elevados de estrés percibido. La coincidencia con estos resultados resulta de forma especial valiosa porque ambos estudios emplearon el PSS-10 como medida de estrés, lo que permite una comparación directa de los hallazgos. La convergencia transcultural de los resultados refuerza la idea de que el estrés percibido constituye un factor de riesgo universal para el malestar psicológico en poblaciones jóvenes de distintas regiones del mundo.

Por otro lado, se observa diferencia con los resultados de [\(Marcos-Escobar et al., 2025\)](#), quienes identificaron, en una muestra chilena, que la ansiedad actúa como mediador secuencial entre el estrés percibido y la depresión en un diseño longitudinal de tres olas. A diferencia de esos autores, el presente estudio no permitió evaluar la direccionalidad temporal entre las variables, lo cual constituye una limitación que se discute más adelante. Esta diferencia metodológica impide un contraste directo entre ambos estudios; sin embargo, los resultados son compatibles en la medida en que ambos confirman el papel central del estrés como determinante del malestar psicológico y la estrecha relación entre la ansiedad y la depresión en adultos jóvenes del contexto latinoamericano.

Asimismo, los resultados se relacionan con lo hallado por [Reyes-Castillo et al. \(2025\)](#), quienes identificaron correlaciones inversas entre la autoeficacia académica y los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en universitarios bolivianos tras el confinamiento por la pandemia. Se coincide en la alta prevalencia de malestar emocional en la población universitaria latinoamericana, aunque el presente estudio se centró en la relación directa entre estrés percibido y sintomatología emocional sin incorporar factores protectores como la autoeficacia. La ausencia de estas variables en el presente estudio impide evaluar si la asociación encontrada se atenúa en presencia de recursos de afrontamiento, lo cual constituye una línea de investigación prometedora para el contexto ecuatoriano.

En otro orden de análisis, los resultados guardan similitud con los reportados por [Liu y Wang \(2024\)](#), quienes encontraron que la depresión, la ansiedad y la satisfacción estudiantil se vinculan de forma significativa con el estrés académico en universitarios chinos. Se coincide en que el estrés constituye un factor que erosiona el bienestar psicológico de los estudiantes, aunque el presente estudio evaluó el estrés percibido de forma global y no se circunscribió al ámbito académico. [Ruíz-Olarte et al. \(2023\)](#), también confirmaron, en universitarios ecuatorianos, que las condiciones de salud

mental como el estrés, la ansiedad y la depresión guardan una relación estrecha con las expectativas de futuro de los estudiantes, lo que refuerza la necesidad de abordar estas variables de forma conjunta en las intervenciones preventivas orientadas a la población joven ecuatoriana.

El presente estudio presenta varias limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. El diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables evaluadas, por lo que la asociación observada no debe interpretarse como evidencia de direccionalidad. El muestreo no probabilístico y el tamaño de la muestra limitan la generalización de los hallazgos a otras poblaciones. La amplitud del rango de edad introduce heterogeneidad entre los participantes, dado que no todos se ubican de forma estricta en la adultez temprana. El empleo de instrumentos de autoinforme puede estar sujeto a sesgos de respuesta, y la puntuación total del PHQ-4 no permite examinar por separado los síntomas de depresión y ansiedad en los participantes evaluados en la presente investigación.

Las futuras investigaciones deberían emplear muestras probabilísticas de mayor tamaño que permitan mayor representatividad y potencia estadística. Resulta necesario incorporar diseños longitudinales que faciliten el análisis de las trayectorias temporales entre el estrés percibido y la sintomatología emocional. Asimismo, se recomienda evaluar de forma diferenciada los síntomas depresivos y ansiosos para comprender las especificidades de cada dimensión. La inclusión de variables protectoras como el apoyo social, la resiliencia y la regulación emocional podría contribuir a identificar los mecanismos que moderan o median la relación entre el estrés y el malestar psicológico en adultos jóvenes ecuatorianos, tal como lo sugieren los hallazgos de Öztekin et al. (2025) y Reyes-Castillo et al. (2025).

Conclusiones

Los resultados del presente estudio el predominio de participantes solteros (66 %) que configura un perfil muestral característico de la adultez temprana, donde las redes de apoyo social probablemente se sustentan en vínculos no institucionalizados (amistades, familia de origen). Esta condición puede implicar menores recursos de apoyo emocional cotidiano en comparación con adultos con pareja estable, lo que potencialmente incrementa la vulnerabilidad al estrés y a síntomas internalizados. No obstante, también podría favorecer una mayor autonomía y diversidad relacional. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar el estado civil como variable contextual moduladora en futuros estudios, dado que las redes de apoyo constituyen un amortiguador crítico frente al malestar psicológico.

Los estadísticos descriptivos revelan que, aunque las medias de estrés percibido (18.69) y sintomatología emocional (4.35) se sitúan en niveles moderados y leves

respectivamente, la amplia variabilidad de los puntajes (rangos de 4-36 y 0-12) evidencia una heterogeneidad considerable. Existe un subgrupo de participantes con niveles clínicamente relevantes de malestar que no se refleja en el promedio grupal. Este hallazgo tiene implicaciones prácticas sustanciales: las intervenciones universales podrían resultar insuficientes si no consideran esta diversidad. Se recomienda implementar tamizajes rutinarios que permitan identificar a los casos extremos y derivarlos a estrategias personalizadas de regulación emocional y afrontamiento, especialmente en contextos donde los recursos de salud mental son limitados.

La correlación positiva y fuerte entre estrés percibido y sintomatología depresiva y ansiosa ($\rho = .707$, $p < .001$) confirma que ambos constructos se encuentran íntimamente relacionados en la población joven evaluada. Aproximadamente el 50 % de la varianza de los síntomas emocionales se solapa con la percepción de estrés, lo que respalda un modelo transdiagnóstico donde el estrés actúa como mecanismo amplificador de la vulnerabilidad a la depresión y ansiedad. Este resultado orienta la práctica clínica hacia la detección temprana del estrés elevado como diana de intervención prioritaria. En el contexto ecuatoriano, donde el acceso a servicios especializados es desigual, los programas breves centrados en reestructuración cognitiva y manejo de la activación conductual podrían resultar especialmente eficaces para reducir tanto el estrés como los síntomas asociados.

En conjunto, este estudio amplía el conocimiento sobre la relación entre el estrés percibido y la sintomatología depresiva y ansiosa en adultos en su mayoría jóvenes, aportando evidencia empírica relevante para comprender este fenómeno en el contexto ecuatoriano. Se recomienda que las futuras investigaciones amplíen el alcance de estos hallazgos mediante diseños longitudinales, muestras más amplias y diversificadas, y la inclusión de variables intermedias que permitan comprender los mecanismos específicos que explican la asociación entre el estrés percibido y el malestar emocional en esta población.

Acerca de

Contribución de los autores: Las autoras contribuyeron a la conceptualización del estudio, al desarrollo metodológico, al análisis e interpretación de los datos, a la redacción del manuscrito y a la revisión crítica de su contenido intelectual. Todas aprobaron la versión final para su publicación.

Financiamiento: Las autoras declaran que no recibieron financiamiento para esta investigación.

Conflicto de interés: Las autoras declaran no tener conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Objetos de ciencia abierta: <https://doi.org/10.33996/repsi.v9i25.241>

Cómo citar: Ontaneda Aguilar, M., Guevara Mora, S. R., & Ramírez Zhindón, M. del R. (2026). Estrés percibido y sintomatología depresiva y ansiosa en adultos jóvenes. *REPSI*,

Revista Ecuatoriana De Psicología, 9(25), 1-14.
<https://doi.org/10.33996/repesi.v9i25.241>

Referencias

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Almansoof, A. S., Masuadi, E., Al-Muallem, A., & Agha, S. (2024). Prevalence of psychological distress among health sciences students: A systematic review and meta-analysis. *Quality & Quantity*, 58(4), 3747–3768. <https://doi.org/10.1007/s11135-024-01829-6>
- Ansari, S., & Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 236, 113006. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Chen, D., Ni, Y., Lu, J., Wang, Y., Qi, Q., & Zhai, H. (2023). Examining the impact of perceived stress, anxiety, and resilience on depression among medical staff after COVID-19 quarantine: A chain mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1250623. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1250623>
- del Pino, M.-J., & Matud, M. P. (2024). Stress, mental symptoms and well-being in students: A gender analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1492324. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1492324>
- Estrella-Proañó, A., Rivadeneira, M. F., Alvarado, J., Murtagh, M., Guijarro, S., Alomoto, L., & Cañarejo, G. (2024). Anxiety and depression in first-year university students: The role of family and social support. *Frontiers in Psychology*, 15, 1462948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462948>
- He, J., Tu, S., Zhao, H., & He, Q. (2025). Transitioning from perceived stress to mental health: The mediating role of self-control in a longitudinal investigation with MRI scans. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 25(1), 100539. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100539>
- Ho, C. S. H., Chua, J., & Tay, G. W. N. (2022). The diagnostic and predictive potential of personality traits and coping styles in major depressive disorder. *BMC Psychiatry*, 22(1), 301. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03942-y>
- Keskiner, E. Ş., Şahin, E., Topkaya, N., & Yiğit, Z. (2025). Behavioral emotion regulation strategies and symptoms of psychological distress among Turkish university students. *Behavioral Sciences*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/bs15010006>
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and

- meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Liu, X., & Wang, J. (2024). Depression, anxiety, and student satisfaction with university life among college students: A cross-lagged study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1172. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03686-y>
- Liu, Y., Chen, J., Chen, K., Liu, J., & Wang, W. (2023). The associations between academic stress and depression among college students: A moderated chain mediation model of negative affect, sleep quality, and social support. *Acta Psychologica*, 239, 104014. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104014>
- Machulska, A., & Klucken, T. (2025). The interplay between perceived stress, psychological flexibility, and interpretation biases in undergraduate mental health. *Scientific Reports*, 15(1), 38992. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-26492-1>
- Marcos-Escobar, G., Gómez, M. E., & Unanue, W. (2025). Understanding the transition from stress to depression: A longitudinal mediational analysis of anxiety in adults from the Metropolitan Region of Chile. *Frontiers in Psychology*, 16, 1668518. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668518>
- Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M.-M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1139946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1139946>
- Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaña, A., Bedoya Cardona, E. Y., & González Tovar, J. (2024). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 20(2), 134–148. <https://doi.org/10.15332/22563067.10716>
- Mena-Freire, M., Ruíz-Olarte, A., & Moreta-Herrera, R. (2023). Bienestar subjetivo y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de relaciones latentes con SEM. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 55–68. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576>
- Öztekin, G. G., Gómez-Salgado, J., & Yıldırım, M. (2025). Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: Psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
- Restrepo, J. E., Castañeda Quirama, T., & Zambrano Cruz, R. (2022). Sintomatología de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios colombianos durante la pandemia COVID-19. *Ciencia y Enfermería*, 28, 19. <https://doi.org/10.29393/ce28-19sdir30019>
- Restrepo, J. E., Castañeda-Quirama, T., & Zambrano-Cruz, R. (2023). Esquemas maladaptativos, ansiedad por la salud y salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 53(1), 60–68. <https://doi.org/10.1344/ANPSIC2023.53/1.6>
- Reyes-Castillo, G., Guzmán-Toledo, R. M., Rojas-Solís, J. L., & Fragoso-Luzuriaga, R. (2025). Factores protectores ante el estrés académico, ansiedad y depresión en

- universitarios: Un estudio post confinamiento. *Revista AJAYU*, 23(1), 19–40. <https://doi.org/10.35319/ajayu.231266>
- Roy, S., Biswas, A. K., & Sharma, M. (2025). Stress, anxiety, and depression as psychological distress among college and undergraduate students: A scoping review of reviews guided by the socio-ecological model. *Healthcare*, 13(16), 1948. <https://doi.org/10.3390/healthcare13161948>
- Ruíz-Olarte, A., Mena-Freire, M., & Moreta-Herrera, R. (2023). Esperanza y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de regresión estructural. *Psicoperspectivas*, 22(3), 155–168. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol22-issue3-fulltext-2906>
- Shin, H., & Park, C. (2025). Perceived stress shapes symptom and social network dynamics: A network analysis of depression, anxiety, and relationship-specific support and strain. *BMC Psychiatry*, 25(1), 715. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07146-y>
- Sudershan, A., Rehman, S., Manzoor, T., Shaban, B., Sultan, S., Pushap, A. C., Sudershan, S., Bashir, M., & Malik, S. A. (2025). Depression, anxiety, and stress among college students: A Kashmir-based epidemiological study. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1633452. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1633452>
- Villa-Orozco, M. C., Gómez-Ramos, J. L., & Rodríguez-Sepúlveda, G. E. (2023). Comparación de las respuestas de ansiedad, depresión y estrés en dos grupos de estudiantes universitarios. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 17(2), 83–97. <https://doi.org/10.21500/19002386.6466>
- Wu, J. R., Iwanaga, K., Chan, F., Hu, W., Zhou, K., Chen, X., Chan, C. C. H., & Tansey, T. N. (2023). The constructs of the Lazarus and Folkman's stress-appraisal-coping theory as predictors of subjective well-being in college students during the ongoing COVID-19 pandemic. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 13(2), 41–65. <https://doi.org/10.18401/2023.13.2.3>
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: Evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517920. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>



Este artículo está bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).