



## **Facultad de Psicología**

### **Carrera de Psicología Clínica**

#### **Prevalencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Clínica

Autora:

Fernanda Estefanía Bernal Iñiguez

Directora:

Mgtr. María Verónica Serrano Crespo

**Cuenca - Ecuador**

**2025**

## **Dedicatoria**

A Dios, por ser mi guía constante, por darme la fortaleza en los momentos difíciles y llenar de luz cada paso de mi camino.

A mi abuelo Coco, que desde el cielo acompaña cada uno de mis logros y en mi corazón. Siempre fue una parte fundamental en mi crecimiento.

A mis papás, por su amor incondicional, su apoyo infinito, sus palabras de aliento, por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo y la perseverancia, no dejarme sola en ningún momento de mi carrera y de mi vida.

A mi hermano Juan Daniel quien siempre está para mí, por su apoyo y cariño incondicional. Gracias por acompañarme en cada paso que doy y ser siempre mi ejemplo a seguir.

A mi novio Santi mi compañero de vida y mi mayor apoyo. Gracias por estar a mi lado en cada etapa, por su paciencia, amor y por creer siempre en mí. Ha sido parte de cada esfuerzo y de cada parte de este proceso.

A mis amigas, Cristina Coellar, Alejandra Vázquez, Sofía Vázquez, Sofia Coello, Belén Bernal, por su amistad sincera, por estar presentes con alegría, apoyo y palabras de motivación, son un pilar fundamental en mi vida.

A todos ustedes, gracias por ser mi mayor inspiración, motor y el motivo más grande para seguir cumpliendo mis sueños. Este logro es para todos ustedes.

**Agradecimiento**

En primer lugar, agradezco a Dios, quien ha sido fuente de sabiduría, fortaleza y guía constante en cada etapa de mi vida. Su presencia me dio la serenidad y la fe necesaria para culminar este proceso académico con perseverancia y esperanza.

Agradezco profundamente a la Universidad del Azuay, por brindarme una formación integral basada en el compromiso humano y pilares fundamentales para mi desarrollo profesional y personal. A cada uno de mis profesores que han sido una parte fundamental que con sus conocimientos fueron una gran parte de mis aprendizajes durante estos años de carrera.

A mis tutores Mgtr. Verónica Serrano y Mgt. Jefferson Elizalde Sócola, por su valiosa orientación, dedicación y paciencia durante todo este proceso de mi tesis. Gracias por su guía constante, por compartir conmigo sus conocimientos y por motivarme; su apoyo fue esencial para culminar mi tesis.

A mis amigas y compañeras Gaby S. y Gaby I, por su amistad, apoyo incondicional y por compartir esta etapa llena de retos, aprendizajes y crecimiento mutuo, han sido un pilar en mi vida y en mi carrera profesional.

Agradezco a mi familia y a todas las personas que de alguna manera contribuyeron con su tiempo, palabras y motivación durante mi carrera, cada uno de ustedes forma parte de este logro.

## Resumen

La depresión es un trastorno mental frecuente y grave que se caracteriza por un estado de ánimo triste, pérdida de interés en las actividades diarias y alteraciones emocionales, cognitivas y físicas que afectan el funcionamiento cotidiano. En estudiantes universitarios, este problema se ha incrementado por factores como estrés académico, falta de descanso, altas exigencias personales, etc. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la prevalencia de síntomas depresivos en los estudiantes de la Universidad del Azuay. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de corte transversal y con un alcance descriptivo. La muestra fue de 138 estudiantes, a quienes se aplicó la Escala DASS-21. Los resultados mostraron que el 62.3% presentó algún nivel de depresión (21.7% moderada, 15.9% muy severa, 14.5% leve y 10.2% severa) y el 37.7% no mostró síntomas. El promedio de edad fue de 21.31 años y el 60.1% correspondió a mujeres. No se encontró relación estadísticamente significativa entre el sexo y la presencia de síntomas depresivos ( $p = .052$ ). Se concluye que existe una alta prevalencia de síntomas depresivos en los estudiantes universitarios, lo que evidencia la necesidad de fortalecer los programas de acompañamiento psicológico, implementar estrategias preventivas y promover el bienestar emocional dentro del entorno académico.

*Palabras clave:* depresión, síntomas depresivos, estudiantes universitarios, salud mental, DASS-21

## Abstract

Depression is a frequent and serious mental disorder characterized by a sad mood, loss of interest in daily activities, and emotional, cognitive, and physical disturbances that affect everyday functioning. In university students, this problem has been increased by factors such as academic stress, lack of rest, high personal demands, etc. The aim of this study was to determine the prevalence of depressive symptoms among students at Azuay University. The research had a quantitative, cross-sectional and descriptive approach. The sample consisted of 138 students, to whom the DASS-21 scale was applied. The results showed that 62.3% presented some level of depression (21.7% moderate, 15.9% very severe, 14.5% mild and 10.2% severe) and 37.7% showed no symptoms. The average age was 21.31 years and 60.1% were women. No statistically significant relationship was found between sex and the presence of depressive symptoms ( $p = .052$ ). It is concluded that there is a high prevalence of depressive symptoms in university students, which highlights the need to strengthen psychological support programs, implement preventive strategies and promote emotional well-being within the academic environment.

*Keywords:* depression, depressive symptoms, university students, mental health, DASS-21

## Índice

Dedicatoria .....	2
Agradecimiento .....	3
Resumen.....	4
Abstract .....	5
Introducción .....	9
Planteamiento del problema .....	10
Capítulo 1 .....	11
Marco teórico .....	11
1.1 Conceptualización .....	11
1.2 Sintomatología.....	12
1.2.1 Síntomas emocionales y conductuales .....	13
1.2.2 Síntomas conductuales .....	14
1.3 Causas de la depresión.....	15
1.4 Prevalencia.....	17
1.5 Clasificación de la depresión.....	19
1.6 Consecuencias de la depresión crónica (TDP) .....	20
1.7 Instrumentos para la medición de la depresión .....	21
1.8 Factores asociados a la depresión .....	22
1.9 Estado del arte .....	22
Capítulo 2.....	25
Metodología .....	25
2.1 Diseño de la investigación .....	25
2.2 Área de estudio .....	25

2.3 Población y muestra.....	25
Población .....	25
Muestra .....	25
Criterios de exclusión .....	25
2.3.2 Variables .....	26
2.3.4 Procedimiento .....	26
2.3.5 Análisis de datos.....	26
Capítulo 3.....	27
Resultados .....	27
Discusión.....	29
Conclusiones .....	31
Recomendaciones .....	31
Limitaciones.....	32
Referencias.....	34
Anexos .....	43
Anexo no. 1 Operacionalización de variables .....	43

**Índice de tablas**

Tabla 1.....	28
Tabla 2.....	28
Tabla 3 .....	28
Tabla 4.....	29

## Introducción

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por un estado de ánimo triste, la pérdida de interés en las actividades diarias y alteraciones emocionales, cognitivas y físicas que interfieren con la vida cotidiana (Organización Panamericana de la Salud, 2024).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se trata de una enfermedad común pero grave, que afecta la capacidad para estudiar, trabajar, dormir, alimentarse y disfrutar de la vida. Sus causas son múltiples y pueden incluir factores biológicos, psicológicos y sociales (Organización Panamericana de la Salud, 2024).

Durante la etapa universitaria confluyen distintas situaciones que pueden propiciar la aparición de síntomas depresivos, como la presión académica, la falta de descanso, la incertidumbre sobre el futuro, y los cambios personales y sociales propios de esta etapa. Estas condiciones hacen que los jóvenes universitarios sean una población vulnerable a experimentar síntomas depresivos que, de no ser atendidos, pueden afectar su rendimiento académico y su bienestar emocional (Persons et al., 2023).

En Ecuador, diversos estudios han identificado prevalencias de síntomas depresivos que oscilan entre el 20% y el 47% en estudiantes universitarios, lo que refleja la necesidad de seguir analizando este fenómeno en distintos contextos educativos (Jiménez Hurtado et al., 2023).

Por ello, el presente estudio se desarrolla en una Universidad en Cuenca provincia del Azuay, en dónde el objetivo general fue: Determinar la prevalencia de síntomas depresivos en estudiantes de una Universidad privada de la ciudad de Cuenca. Los objetivos específicos fueron:

- Caracterizar la muestra según edad y sexo.

- Clasificar a los participantes según los niveles de depresión identificados mediante la escala DASS-21.

### **Planteamiento del problema**

Los síntomas depresivos son el sentimiento de tristeza, desesperanza, pero también puede ser acompañado por alteraciones del sueño, pérdida de interés por actividades cotidianas, cansancio, falta de energía, etc. Cabe mencionar que se trata de síntomas prolongados en el tiempo o crónicos. Estos pueden aparecer a cualquier edad, con más frecuencia en adultos mayores y edades adolescentes (Alnaim et al., 2024; Malebari et al., 2024).

En el caso de estudiantes universitarios, es un problema de salud pública a nivel mundial, que, según fuentes, se ha exacerbado en las últimas décadas. En años recientes, en China, se halló prevalencia del 48,8% (Luo et al., 2024). En Estados Unidos, otros estudios encontraron síntomas en el 34,8% de los estudiantes encuestados (Jumani et al., 2023). Mientras que en Argentina, algunos autores sostienen que el 58,03% presenta depresión entre moderada y severa (Badellino et al., 2023). En Perú, una investigación halló que un 57,1% del grupo muestral encuestado, presentó síntomas depresivos (Estrada-Ancajima, 2023).

A nivel universitario ecuatoriano, los síntomas depresivos se muestran en cifras entre el 55 al 57%, en estudios realizados en Macas y Quito, respectivamente (Sarzosa Trávez et al., 2023; Tasé Martínez et al., 2023).

Ante esta situación, se plantea la siguiente **Pregunta de investigación**: ¿Cuál es la prevalencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios?

## Capítulo 1

### Marco teórico

#### 1.1 Conceptualización

La depresión es un trastorno mental, caracterizado por un estado de ánimo melancólico y pérdida de interés por las actividades cotidianas. Se plantea que una persona está depresiva cuando mantiene estas características por un tiempo prolongado y/o en episodios que se repiten asiduamente.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), “la depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos” (Organización Panamericana de la Salud, 2024, párr.1).

La depresión puede ser definida desde diversos puntos de vista, uno de los modelos más conocidos es la triada cognitiva de Beck, la cual es el sustento de la teoría cognitiva de la depresión y consiste en tres componentes fundamentales: los pensamientos negativos sobre uno mismo, sobre el mundo que lo rodea y sobre el futuro próximo. El primer elemento consiste en la distorsión sobre la autopercepción de la persona, el segundo se asocia con la incapacidad de la persona a interpretar correctamente, la información proviene del medio que lo rodea; y finalmente, el tercer elemento hace alusión a la incapacidad de la persona de responder a una sensación negativa sobre su futuro (Persons et al., 2023).

Pero la depresión también puede ser definida desde otros modelos: biológicos, conductuales y biopsicosocial. En el caso de los modelos biológicos, la depresión se explica desde la reducción de neurotransmisores (serotonina, dopamina, noradrenalina) del sistema nervioso. La presencia de niveles bajos de dichas sustancias se ha asociado con afectación en el estado de ánimo, placer, motivación, lo cual conlleva a la presencia de síntomas

depresivos. Esta línea de pensamientos se suele denominar también teoría monoaminérgica de la depresión (Bottaccioli et al., 2025).

En el caso de los modelos conductuales, la literatura sostiene principalmente dos explicaciones: la desesperanza aprendida y las bajas tasas de refuerzo. El primero y más citado es la conocida como la desesperanza aprendida, baja autoestima de Martín Seligman y Bruce Overmier. Esta teoría hace alusión a la actividad pasiva de una persona, como respuesta ante eventos negativos incontrolables, por considerarlos irresolubles (Scherer, 2022).

Finalmente, el modelo biopsicosocial, es otro prisma para enfocar la depresión. El mismo consiste en reconocer la depresión como el resultado de diferentes factores: biológicos, psicológicos y sociales. Sin aislar ninguno de los factores, sino más bien la interacción entre estos elementos que contribuyen al desarrollo y la persistencia de trastornos, como el caso de la depresión (Zeng et al., 2021).

## 1.2 Sintomatología

Los síntomas asociados a la depresión son diversos, pero de manera general, la literatura suele aludir a la presencia de (Keyes et al., 2024):

- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Tristeza y desgano
- Ansiedad
- Cambios en el patrón de sueño
- Dificultades para la concentración
- Afectación al apetito y peso corporal

Es importante mencionar, que los síntomas pueden variar según el grupo etario. Por ejemplo, en el caso particular de los adolescentes y de los adultos jóvenes (18-40 años), es

decir las edades de la mayoría de los estudiantes universitarios, un rasgo característico es la irritabilidad y desinterés por los estudios (Keyes et al., 2024).

Según la literatura, de manera general, estos síntomas se suelen dividir en síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y físicos (Keyes et al., 2024).

### **1.2.1 Síntomas emocionales y conductuales**

- **Tristeza persistente y/o irritabilidad**

La presencia de tristeza persistente es un rasgo de depresión. Se caracteriza por sentimiento de tristeza, melancolía o vacío. Estos sentimientos pueden durar varios días y semanas. Su cronificación en el tiempo, es decir, la exposición a estas sensaciones por tiempo prolongado es un rasgo incuestionable de depresión (Bains y Abdijadid, 2025).

La irritabilidad, por su parte, hace referencia al estado emocional en el que una persona está irascible con facilidad y sin motivo preciso alguno. Se considera la irritabilidad como una respuesta exagerada a estímulos, que viene de la mano de una tensión física y emocional. Es importante aclarar que la irritabilidad como síntoma, puede estar vinculada a otros padecimientos (Perlis et al., 2024).

- **Pérdida de interés**

Es la disminución del interés por las actividades que antes solían ser placenteras, pero de momento resultan poco gratificantes, insignificantes. Desde el aspecto conductual se expresa como rechazo hacia cualquier tipo de actividad; desde el ámbito emocional, se muestra como indiferencia para iniciar relaciones sociales que puede llegar al aislamiento social que en el caso de estudiantes universitarios, implica muchas veces bajo rendimiento académico (Kraft et al., 2023).

- **Sentimientos de culpa o inutilidad**

Los sentimientos de culpa se manifiestan como una autoevaluación negativa, la sensación de sentirse responsable por algún error o el no cumplimiento de las expectativas.

Los sentimientos de culpa o inutilidad son experiencias dolorosas que pueden afectar la autoestima, la calidad de vida, las relaciones interpersonales, al igual que la salud mental. En el caso de estudiantes universitarios, está asociado a bajo rendimiento e incluso abandono académico (Cui et al., 2024).

### **1.2.2 Síntomas conductuales**

Los principales síntomas conductuales de la depresión consisten en inactividad, abandono de las responsabilidades, cambios en hábitos diarios, entre otras (Ávila Manríquez et al., 2021)

- **Actividad física**

La reducción de la actividad física es un denominador común en pacientes con depresión. Visible en aquellos estudiantes practicantes de deporte y menos visible en aquellos con pocos hábitos deportivos. Esta reducción en actividad física también se puede reflejar como un retardo psicomotor, es decir, falta de energía visible en acciones cotidianas. Pero también en forma de agitación psicomotora, es decir, agitación e inquietud en general. Esta reducción, cabe mencionar, tiene un fuerte impacto en el rendimiento académico, considerando que la práctica regular de ejercicio conlleva una serie de beneficios sobre el rendimiento escolar en estudiantes de diferentes niveles (Ávila Manríquez et al., 2021).

La práctica constante de ejercicio no solo aporta beneficios físicos reconocidos, sino que también contribuye al fortalecimiento de la salud mental, favorece los procesos de aprendizaje, mejora la capacidad de concentración y se relaciona con un mejor desempeño académico en los estudiantes (Ávila Manríquez et al., 2021).

- **Cambios de hábitos diarios**

Los cambios de hábitos diarios en pacientes con depresión consisten en la presencia de insomnio o hipersomnia. La pérdida o aumento de apetito, o la ingesta de alimentos en

horarios diferentes a los habituales. Al igual que una predisposición al descuido de la higiene personal (Zheng et al., 2024).

La literatura sobre esta temática es contundente: existe una relación directa entre estos cambios y la presencia de algún grado depresivo, especialmente en universitarios. Diferentes estudios corroboran que es crucial tener un estilo de vida saludable, en el cual también se incluyó el ejercicio regular, exposición limitada a pantallas electrónicas, dieta equilibrada, con el fin de prevenir la depresión, o en el caso de ya presentar síntomas, mitigar sus efectos en estudiantes universitarios (Zheng et al., 2024).

Otros autores sostienen que, las personas con baja calidad de sueño han presentado mayor probabilidad de tener patrones alimenticios irregulares, comparadas con aquellas con mayor calidad de sueño. Dicho autor sostiene además, que comer en horas nocturnas está relacionado negativamente con la calidad del sueño (Lee et al., 2022).

Precisamente en el caso del insomnio, otros autores también han hallado relaciones significativas con los niveles depresivos. Estos problemas representaron cerca del 30% de los 1519 estudiantes universitarios evaluados y cuya relación con depresión fue significativa (Ruivo Marques et al., 2024). Pero también un meta-análisis del año 2021, sostiene que el insomnio se ha reflejado en estudiantes universitarios en varios continentes, con cifras que rondan entre el 48%, con rangos que van desde el 40% hasta el 55% en universidades europeas y en América Latina (Bjørnnes et al., 2021).

### **1.3 Causas de la depresión**

Las causas exactas para la aparición del trastorno depresivo son todavía objeto de debate en el plano científico y académico. Aunque de manera general se tienen en consideración aspectos biológicos, cerebrales, hormonales, al igual que hereditarios. La presencia de cambios en el cerebro es ineludible, se ha detectado disminución del flujo sanguíneo en el lóbulo frontal, al igual que en los ganglios basales. Igualmente se ha hallado

cambios morfológicos y citoarquitecturales en áreas del cerebro que están relacionadas con comportamientos cognitivos y emocionales (Cui et al., 2024).

En el caso de los cambios en los neurotransmisores, los avances tecnológicos han podido constatar, que, en pacientes depresivos, suele presentarse una disminución de serotonina, noradrenalina y dopamina, en el sistema nervioso central. En el caso de la serotonina, como bien es conocido, es una sustancia química relacionada directamente con el estado de ánimo, sueño, apetito, entre otros procesos (Moncrieff et al., 2023).

La serotonina es un neurotransmisor y hormona esencial en la regulación de importantes funciones físicas y emocionales. Su proceso de síntesis radica esencialmente en el cerebro (en las neuronas del rafe) y en el intestino en dónde radica cerca del 90% del total del resto del cuerpo. Tiene como funciones la regulación diferentes procesos como el estado de ánimo, control del sueño, al igual que el apetito y la digestión (Jauhar et al., 2023).

Aunque de manera general, carreras que incluyan en los últimos años asignaturas teóricas, junto con prácticas laborales, suelen mostrar mayor frecuencia de síntomas depresivos. El ejemplo más notorio para estos casos es sin lugar a dudas estudiantes de áreas de salud, médicos y enfermeros. La falta de sueño, las horas extensas de trabajo más la combinación con aprendizaje teórico, son algunas de las causas principales para la aparición de estos síntomas (Mbous et al., 2022).

Por otro lado, es importante entender que los factores que influyen en la aparición de la depresión no ocurren de manera aislada. Todos los factores se encuentran interrelacionados, constituyendo el elemento central del modelo biopsicosocial anteriormente mencionado. En este sentido, es importante mencionar los factores sociales, como la falta de apoyo, ausencia de comunicación con familiares y amigos, la presencia de problemas financieros, discriminación de algún tipo, entre otros (Jiao et al., 2025).

La literatura al respecto es amplia. La relación entre la discriminación racial y síntomas depresivos es común en estudios realizados, por ejemplo, en Estados Unidos (Patel & Wang, 2025). Mientras que la relación entre nivel socioeconómico y síntomas depresivos también ha sido reportada en diversos estudios con poblaciones similares, un meta-análisis reciente evidenció que, en al menos el 78 % de los casos revisados, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre un nivel socioeconómico bajo y la presencia de síntomas depresivos (Mac-Ginty et al., 2024). De manera congruente, Ye et al., (2025) demostraron que las personas con menor nivel socioeconómico presentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar síntomas depresivos, lo que refuerza la idea de que las condiciones socioeconómicas son un factor determinante en la salud mental (Ye et al., 2025).

#### **1.4 Prevalencia**

Es un trastorno que puede ocurrir en personas en cualquier grupo etario, pero ciertamente se ha encontrado una prevalencia más alta en edades adolescentes, al igual que en personas de la tercera edad (Chand y Arif, 2025).

Como ya se ha esbozado, las cifras de prevalencia para síntomas depresivos fluctúan según los estudios y las regiones en las cuales se realizan dichos estudios. Pero a nivel mundial, se estima que cerca de 300 millones de personas lo padecen, con cifras en aumento en las últimas décadas que quedan reflejadas en incrementos de hasta un 49.86% de 1990 a 2017, de 172 millones a 258 millones (Kupferberg y Hasler, 2023).

En el ámbito estudiantil universitario, diferentes estudios sostienen la hipótesis de que, a mayor edad, o, dicho en otras palabras, a mayor el año universitario, mayor presencia de estos síntomas. Aunque es importante recalcar, que muchas veces está condicionado por el tipo de carrera que se estudie. Por ejemplo, Estrella (2024) sostiene que los estudiantes de los primeros años son los más proclives a padecer síntomas depresivos; en su estudio, el 24.7%

de estudiantes de primer año lo padecieron, además de casi un 20% de casos de ansiedad. La explicación para tan altas cifras puede corresponder a cambios de estilo de vida, en edades todavía adolescentes (el 59% tenían menos de 19 años) (Estrella-Proaño et al., 2024).

Cabe mencionar que, en situaciones extraordinarias, estas cifras pueden incluso ser superiores, por ejemplo, en 2020 se notificaron otros 53 millones de casos de depresión condicionado por la presencia de la pandemia por COVID19. Lo cual significó un aumento del 27.6%, acompañado además trastornos de ansiedad que también aumentó hasta un 4.80%, respecto a años anteriores (Han et al., 2025).

En el ámbito universitario (o en edades de estudiantes universitarios), el nivel de exigencia de la carrera en cuestión puede condicionar los niveles depresivos en los estudiantes. Es importante mencionar, además, que el aumento en décadas recientes, de la población universitaria, es la principal razón por la cual ha aumentado la cantidad de casos. Solamente en países desarrollados, la población de entre 25 y 34 años con al menos un título universitario aumentó del 35 % al 44 % entre 2008 y 2018 (Roldán-Espínola et al., 2024).

La prevalencia de síntomas depresivos puede variar entre el 10.2% hasta el 71%, siendo mucho bastante más común en mujeres que en hombres, en una razón de 2:1 (Kundu et al., 2021).

Según otros autores, a nivel mundial, se estima que entre el 12 y el 50% de los estudiantes universitarios presentan al menos un criterio diagnóstico para uno o más trastornos mentales, entre ellos los síntomas depresivos (Bruffaerts et al., 2018).

En Estados Unidos, algunos autores sostienen que los síntomas depresivos rondan el 17% en estudiantes universitarios (Quinn et al., 2023). En 2023, la American College Health Association (ACHA) encontró que el 45.9% de los estudiantes universitarios mostraron antecedentes de por lo menos un diagnóstico de trastorno mental (Taylor et al., 2024).

En España, algunos autores han estimado esta condición cercana al 18.9% (Roldán-Espínola et al., 2024). En otras fuentes muestran cifras que rondan el 18.4% para algún tipo de depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Zaragoza (Ramón-Arbués et al., 2020).

En América Latina y el Caribe, una revisión sistemática arrojó que la presencia de síntomas depresivos es bastante común en mujeres (Robles et al., 2020). Investigaciones en Colombia arguyen que la depresión se puede encontrar en estudiantes universitarios en cifras con rangos entre el 38 al 50.6% (Arévalo García, 2020). En Medellín una investigación mostró presencia de síntomas depresivos en al menos el 47% de la muestra analizada (1004 estudiantes) y donde cerca del 77% fueron mujeres (Restrepo et al., 2022).

A nivel nacional, según una investigación reciente realizada en varias provincias del país (Santo Domingo, Esmeraldas, Ibarra y Manabí, además de la sede principal de Quito), las cifras en Ecuador fluctúan entre el 20-25% para presencia de síntomas depresivos, el estudio contó con una muestra de 800 estudiantes, todos en edades entre los 18 y 25 años de edad (Ramírez, 2025). Mientras que en la ciudad de Ambato, se encontró hasta un 47.18% para algún tipo de depresión (leve, moderado, grave) (Jiménez Hurtado et al., 2023).

## 1.5 Clasificación de la depresión

Según la literatura, la depresión se puede clasificar en (Karroui et al., 2021):

- Trastorno depresivo mayor
- Distimia (Trastorno depresivo persistente)
- Depresión postparto
- Trastorno afectivo estacional
- Depresión psicopática
- Depresión bipolar
- Depresión atípica

- Depresión por enfermedad médica
- Depresión resistente al tratamiento

En el caso de los adultos jóvenes o en edades universitarias, el tipo de depresión más común lógicamente es el trastorno depresivo mayor (Depresión clínica) o la tipología persistente (TDP). Esto no significa que no puedan existir o coexistir varios tipos, por ejemplo, para casos de embarazadas o personas con padecimientos crónicos (Tozzi et al., 2024).

Los efectos dañinos de la depresión incluyen relaciones sociales deterioradas, abuso de sustancias, obesidad, entre otros.

### **1.6 Consecuencias de la depresión crónica (TDP)**

La depresión crónica, o como también se suele denominar, distimia o trastorno depresivo persistente (TDP), es el tipo de depresión con la misma sintomatología, pero prolongados en el tiempo. Algunas fuentes sostienen que se trata de períodos superiores a más de dos años en el caso de los adultos (Bains y Abdijadid, 2025).

Su carácter crónico, es particularmente pernicioso para la salud cuando su duración es larga y con intensidad de moderada a grave. Esta circunstancia puede ocasionar incluso pensamientos de autolesión y suicidio. Algo que, además, tiene una fuerte huella etaria, y es que depresión (especialmente la crónica) es la segunda causa de muerte en personas en edades universitarias y entre los 15 a 29 años, como promedio. Se estima que, a nivel mundial, cerca de un millón de personas al día o lo que es lo mismo a una muerte cada 40 segundos (Barroso et al., 2023).

La TDP es altamente comórbida con una gama de enfermedades médicas, especialmente las de tipo cardiovascular (cardiopatía isquémica, accidente cerebrovascular, hipertensión arterial, arritmias, cardiopatías congénitas, etc). Ciertamente estas patologías también están más asociadas con personas en edades avanzadas, sin

embargo, los síntomas depresivos están vinculados con sobrepeso, obesidad e inactividad física en estudiantes en estas edades. Dicho en otras palabras, la depresión en estudiantes puede llevar al sedentarismo y por ende al sobrepeso y la obesidad, lo cual es un factor predictor de dichas cardiopatías (Pasman et al., 2024).

Además, la TDP está en los tres principales predictores de ideación suicida (después de la ideación suicida y la desesperanza anteriores), que a su vez es un fuerte predictor de muerte por suicidio

### **1.7 Instrumentos para la medición de la depresión**

Los instrumentos más comunes utilizados para medir depresión son las escalas de tipo autoaplicables. Entre las más citadas en la literatura están el Inventario de Depresión de Beck, que consta de la medición de síntomas depresivos y lo conforman 21 preguntas(Visalachi y Prethipa, 2023). También se puede hallar la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D), al igual que el Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9) (Velescu et al., 2024).

En la variante de escalas aplicables sólo por profesionales, la más común es la Escala de Hamilton (HAM-D), muy utilizada en adultos, que consta de 17 a 21 ítems. Es quizás la más completa de todas, pues toma en cuenta aspectos como estado de ánimo, sentimientos de culpa, insomnio, síntomas somáticos. Otra variante es la Escala de Montgomery-Asberg (MADRS) (Velescu et al., 2024).

Por otro lado, el DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) que consta de 21 ítems, también es un cuestionario de tipo autoaplicable. Cuyo diseño está hecho para medir depresión, ansiedad, al igual que escala de estrés. Es una escala altamente confiable, validada a la vez que muy práctica por su brevedad. Consta de 21 preguntas, divididas en 3 escalas y es muy útil en ambiente universitario pues su diseño está pensado para adolescentes y

adultos, particularmente jóvenes, o sea, adultos mayores a los 18 años hasta los 40, rango considerado como adulto joven según la OMS (Jiang et al., 2024).

### 1.8 Factores asociados a la depresión

Según la literatura, estos son los factores principales que se han asociado con la depresión (Kundu et al., 2021):

- Factores sociodemográficos estresantes
- Soledad
- Inactividad física
- Problemas para dormir
- Malos resultados académicos (Kundu et al., 2021)

### 1.9 Estado del arte

La prevalencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios es una temática bastante abordada en la literatura especializada, en años recientes.

Entre los estudios más recientes está el realizado en China, quienes analizan un total de 2289 estudiantes con media etaria de 21.55 años. La depresión en este estudio se asoció con los primeros años lectivos, al igual que la presencia de otros trastornos, como ansiedad, por ejemplo (Liu y Wang, 2024).

Otro análisis en el mismo país encontró un 48.9% de síntomas depresivos en una población estudiantil conformada por 679 estudiantes, de mayoría mujeres (51.30%), estudiantes de ciencias de salud en un 52.71%. Los aspectos relacionados con estos síntomas depresivos fueron mayoritariamente el año cursivo (<.001), ser estudiante de áreas de salud (<.001), condición física (<.001), al igual que presión académica (<.001) (Luo et al., 2024).

En Bangladesh, una investigación llevada a cabo en un total de 323 estudiantes universitarios arrojó presencia de síntomas depresivos en al menos el 52%. De lo cuales, al menos un 43% presentó igualmente sentimientos de soledad, aspecto que estuvo relacionado

de manera significativa con los síntomas depresivos ( $\chi^2 = 0.367$ ,  $p < .001$ ). Otros factores también fueron relacionados con los síntomas depresivos, encontrándose relación estadísticamente significativa con ser mujer ( $\chi^2 = 8.274$ ,  $p = .004$ ), bajo rendimiento académico ( $\chi^2 = 48.385$ ,  $p < .001$ ), inactividad física ( $\chi^2 = 10.041$ ,  $p = .006$ ), entre otras (Kundu et al., 2021).

En Arabia, analizan igualmente prevalencia en un total de 728 estudiantes, mayoritariamente entre los 18-25 años (Malebari et al., 2024). A la vez que otro autor investiga el mismo trastorno en 1292 estudiantes, con edades muy similares de 18.5 años, mayoritariamente mujeres (75%) (Roldán-Espínola et al., 2024).

Mientras que, en Egipto, una muestra de 766 estudiantes con edad media y desviación estándar de  $21.27 \pm 1.9$ , fueron evaluados para identificar síntomas depresivos. De ellos, el 55.5% encontró al menos síntomas leves, de los cuales, la mayoría eran en mujeres (58.9% vs 51.2%) y donde factores como el estrés, ser estudiante de primer año ( $gl = 0.797$ ;  $p < .001$ ), o presencia de alguna enfermedad crónica ( $gl = 3.174$ ;  $P = .024$ ), demostró ser factor de riesgo significativo (Mohammed et al., 2022).

A nivel europeo, en Alemania se realizó un meta-análisis en el año 2024, en el cual se tomaron en cuenta un total de 60 artículos, exclusivamente enfocado en estudiantes universitarios. La presencia de síntomas depresivos se halló, en un promedio generalizado, del 21.1% de una muestra total de 75.107 estudiantes. Los rangos de prevalencia por síntomas depresivos variaron desde el 2.2 hasta el 59.1% (Heumann et al., 2024).

En Estados Unidos, se analizó una muestra de 245 estudiantes, mayoritariamente mujeres, con rangos etarios entre los 19 y 29 años. Los autores sostienen que en Estados Unidos los síntomas depresivos rondan el 17%, sin embargo, las cifras en este estudio fueron muy superiores (Quinn et al., 2023)

Un estudio en Brasil, en dónde la población total con síntomas depresivos ha sido contabilizada en cercana a los 11.5 millones de personas, han ahondado en la problemática depresiva en estudiantes universitarios. En este análisis los síntomas depresivos fueron hallados en al menos el 40% del total muestral, que consistió en 571 estudiantes, con media etaria de 21 años, y mayoritariamente mujeres (66.5%). Estos síntomas depresivos fueron asociados significativamente con falta de actividad física ( $p = .05$ ), rendimiento académico( $p=0,05$ ), obesidad ( $p= .02$ ), al igual que curso lectivo ( $p= .01$ ) (da Costa Bento et al., 2021).

En Ecuador, los análisis más recientes datan del año 2023, en estudiantes de enfermería, en la ciudad de Quito. Con grupo muestral de 270 participantes, en edades entre los 17-30 años (Sarzosa Trávez et al., 2023).

Al igual que el llevado a cabo en la ciudad de Cuenca, con muestra de 1449 estudiantes universitarios, en el año 2024, con número muestral de 847 estudiantes pertenecientes a 5 universidades diferentes en 5 ciudades distintas. De ellos, el 24.7% mostró presencia de algún tipo de depresión, siendo las mujeres y el nivel socioeconómico, los aspectos con mayor peso a la hora de presentar depresión (Tasé Martínez et al., 2023).

## Capítulo 2

### Metodología

#### **2.1 Diseño de la investigación**

La presente investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal con un alcance descriptivo.

#### **2.2 Área de estudio**

Universidad privada del cantón Cuenca, provincia del Azuay.

#### **2.3 Población y muestra**

##### **Población**

La población la constituyeron los estudiantes que asistieron a servicios de atención psicológica en el período de febrero a junio de 2025.

##### **Muestra**

La muestra está conformada por toda la población de estudio, es decir, 138 estudiantes.

#### **2.4 Criterios de elegibilidad**

##### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes universitarios mayores de 18 años y menores de 29 años

##### **Criterios de exclusión**

- Personal docente y administrativo
- Menores de 18 años

#### **2.5 Instrumento**

Se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), un cuestionario de autoinforme compuesto por 21 ítems distribuidos en tres subescalas: depresión, ansiedad y estrés, con 7 ítems cada una. En este estudio se empleó exclusivamente la subescala de depresión (ítems 3,5,10,13,16,17,21).

El baremo que se manejó fue:

- 0-4 Sin síntomas de Depresión
- 5-6 Depresión leve
- 7-10 Depresión moderada
- 11-13 Depresión severa
- 14 o más, Depresión muy severa

### **2.3.2 Variables**

Las variables que se analizaron parten de una ficha sociodemográfica que son:

- Edad
- Sexo
- Síntomas depresivos

### **2.3.4 Procedimiento**

Se solicitó a la autoridad pertinente el acceso a la base de datos para poder procesar y trabajar con ello.

### **2.3.5 Análisis de datos**

Primeramente, se depuró la base de datos y después, en JAMOVI se realizó el análisis de datos categóricos mediante tablas de frecuencias y porcentajes; y para los datos continuos se describió: media, desviación estándar, mínimo y máximo.

## Capítulo 3

### Resultados

#### Análisis descriptivo de las variables

##### Tabla 1.

###### *Edad de los participantes*

	N	Media	DE	Mínimo	Máximo
Edad	138	21.31	2.13	18	29

En la Tabla 1 se observa que los participantes tienen entre 18 a 29 años, siendo la media de  $M=21.31$ .

##### Tabla 2.

###### *Sexo de los participantes*

Sexo	n	%
Mujer	83	60.1
Hombre	55	39.9

En la Tabla 2 se observa que hubo un predominio mujeres 60.1%, respecto al 39.9% de varones.

##### Tabla 3.

###### *Niveles de depresión de los participantes*

Depresión	n	%
Normal	52	37.7 %
Leve	20	14.5 %
Moderada	30	21.7 %
Severa	14	10.2 %
Muy severa	22	15.9 %

En la tabla 3 se observa que el 37.7% de los participantes no presentan síntomas depresivos, seguido del nivel moderado (21.7%); los niveles muy severa, severa y leve presentaron porcentajes inferiores.

**Tabla 4.**

*Relación entre las variables sexo y depresión*

Valor	gl	p
$\chi^2$	14.0	7 .052

En la tabla 4 se puede evidenciar que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables sexo y depresión ( $\chi^2=14.0$ ; gl=7; p=.052).

## Discusión

El objetivo de la presente investigación fue determinar la prevalencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios de una institución privada en Cuenca, Ecuador. Los resultados mostraron que la edad promedio de los participantes fue de 21.31 años (DE=2.13), con un rango entre 18 y 29 años. Estos datos coinciden con estudios previos que señalan que los jóvenes en etapa universitaria, especialmente entre los 18 y 25 años, constituyen un grupo vulnerable a la depresión debido a los cambios propios de la transición a la adultez y las exigencias académicas y sociales de este periodo (Collins et al., 2024; Estrella-Proaño et al., 2024; Ramírez, 2025; Zhang et al., 2024).

Respecto al sexo, se identificó un predominio femenino del 60.1% frente al 39.9% masculino. Esta tendencia ya ha sido descrita en investigaciones previas, donde las mujeres universitarias muestran una mayor prevalencia de síntomas depresivos (Sarzosa Trávez et al., 2023; Tasé Martínez et al., 2023). Si bien se ha planteado que esta diferencia puede explicarse por factores socioculturales y por una mayor disposición de las mujeres a expresar y reportar sus síntomas emocionales (Restrepo et al., 2022; Robles et al., 2020), en este estudio no se encontró una diferencia estadísticamente significativa. Ello coincide con investigaciones internacionales que señalan resultados no concluyentes sobre la asociación entre género y depresión en la población universitaria (Heumann et al., 2024).

En cuanto a la prevalencia de síntomas depresivos, los resultados revelaron que el 37.7% de los estudiantes no presentó síntomas de depresión (nivel normal), mientras que el 62.3% sí presentó algún grado de depresión. Dentro de este grupo, predominó el nivel moderado 21.7%, seguido del leve 14.5%, muy severo 15.9% y severo 10.2%. Estos resultados son superiores al rango reportado en investigaciones latinoamericanas, donde la prevalencia oscila entre el 40 y 58% (Badellino et al., 2023; Tasé Martínez et al., 2023). Sin embargo, el

hecho de que más del 60% de los estudiantes presente algún nivel de depresión, predominando, moderado 21.7% evidencia la magnitud del problema en la población universitaria estudiada.

La presencia de depresión en más de seis de cada diez estudiantes confirma la tendencia creciente de problemas de salud mental en universitarios, lo que coincide con hallazgos internacionales (Han et al., 2025; W. Luo et al., 2024). Entre los factores que podrían explicar esta situación destacan la presión académica, el aislamiento social y las dificultades económicas, ya descritos en investigaciones similares (da Costa Bento et al., 2021; Quinn et al., 2023). Estos hallazgos permiten dimensionar la problemática y constituyen un aporte relevante para comprender las características de la depresión en estudiantes universitarios de este contexto.

## Conclusiones

La presente investigación permitió evidenciar que la depresión es un fenómeno frecuente y preocupante en la población universitaria, confirmando su impacto en el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Este hallazgo coincide con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que describen la depresión como una enfermedad común pero grave que afecta el funcionamiento del individuo.

Los resultados obtenidos se relacionan con el modelo cognitivo de Beck, el cual plantea que los pensamientos negativos hacia uno mismo, el entorno y el futuro pueden generar y mantener los síntomas depresivos. En los estudiantes, estos pensamientos suelen reforzarse por la presión académica, la inseguridad personal y el estrés constante, lo que demuestra la influencia de los factores psicológicos en su estabilidad emocional.

Asimismo, los hallazgos reflejan la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, en concordancia con el modelo biopsicosocial, evidenciando que la depresión no tiene una causa única, sino que surge del desequilibrio entre las demandas externas e internas para afrontarlas. Aunque no se encontró una relación significativa entre el sexo y los niveles de depresión, se observó que tanto hombres como mujeres pueden verse igualmente afectados por las condiciones del entorno universitario.

En conclusión, se reafirma la necesidad de fortalecer la salud mental universitaria mediante estrategias de prevención, detección temprana y acompañamiento psicológico. La universidad debe convertirse en un espacio que promueva el bienestar emocional, la educación afectiva y la resiliencia, contribuyendo así a la formación integral y al equilibrio psicológico de sus estudiantes.

## **Recomendaciones**

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda que futuras investigaciones amplíen el estudio a universidades públicas y privadas de distintas regiones del país, con el propósito de comparar los niveles de síntomas depresivos entre contextos socioculturales diversos.

Asimismo, se sugiere incorporar nuevas variables asociadas, como el nivel socioeconómico, el tipo de carrera y el rendimiento académico, lo que permitiría profundizar en los factores que inciden en la aparición de síntomas depresivos en la población estudiantil. También sería pertinente realizar estudios longitudinales que evalúen la evolución de la depresión a lo largo del tiempo y la efectividad de las estrategias preventivas implementadas en las universidades.

Con base en los hallazgos de la presente investigación, se recomienda implementar programas de detección temprana y prevención de la depresión en el ámbito universitario, utilizando instrumentos validados como la escala DASS-21. Además, se propone desarrollar talleres de afrontamiento emocional, manejo del estrés y fortalecimiento de habilidades socioemocionales, dirigidos especialmente a estudiantes de los primeros años de carrera.

Es fundamental promover estilos de vida saludables, fomentando la actividad física, los hábitos de sueño adecuados y la orientación nutricional. También se sugiere fortalecer las redes de apoyo académico y psicosocial, garantizando espacios de consejería psicológica accesibles y grupos de acompañamiento emocional.

## **Limitaciones**

El estudio se desarrolló bajo un diseño transversal, lo que significa que los datos se recogieron en un único momento temporal. Esta característica impide establecer relaciones de

causalidad entre las variables y limita la posibilidad de observar la evolución de los síntomas depresivos a lo largo del tiempo.

Otra limitación identificada fue que la muestra se integró exclusivamente por estudiantes que asistieron a los servicios de atención psicológica de la universidad. Esto pudo influir en los resultados, dado que este grupo puede tener una mayor probabilidad de presentar de presentar síntomas depresivos en comparación con estudiantes que no buscan ayuda profesional, afectando parcialmente la generalización de los hallazgos.

## Referencias

- Alnaim, M. A., Alghamdi, A. H., Aljawair, M. R., Alhadi, F. A., Alomair, A. M., y Alsaad, A. (2024). Depression among Saudi international university students and its associated risk factors. *BMC Public Health*, 24(1), 3101. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20565-y>
- Arévalo García, E. (2020). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Relación con rendimiento académico. *Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health*, 2(1). <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/ijEPH/article/view/5342/8461#:~:text=Dos%20estudios%20con%20diagn%C3%B3stico%20confirmatorio,38.0%25%20para%20diagn%C3%B3stico%20confirmatorio%20especializados>.
- Ávila Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., y Gómez Terán, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Badellino, H., Gobbo, M. E., Torres, E., Aschieri, M. E., Biotti, M., Alvarez, V., Gigante, C., y Cachiarelli, M. (2023). Psychological and social effects on long term quarantined college students: Prevalence, correlated factors and coping skills. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 54(1), S0034745023001099. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2023.10.004>
- Bains, N., y Abdijadid, S. (2025). Major Depressive Disorder. En *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559078/>
- Barroso, S. M., Ferreira, H. G., y Pacheco, J. T. B. (2023). Mental Health Profiles of University Students and Associated Life Habits. *Psicología: Teoria e Pesquisa*, 39(spe), e39nspe06. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e39nspe06.en>
- Bjørnnes, A. K., TorbjørnSEN, A., Valeberg, B. T., Sparboe-Nilsen, B. B., Sandbekken, I. H., Almendingen, K., Leegaard, M., Ravn, I., Sæterstrand, M. T., Løyland, B., Kvarme, L. G., Fagerlund, B. H., Valla, L., Misvær, N., Riiser, K., Utne, I., Rostad, H., Winger, A., Albertini Früh, E., ... Grov, E. K. (2021). What is Known About Students and Sleep: Systematic Review

- and Evidence Map. *Sage Open*, 11(3), 21582440211032160.  
<https://doi.org/10.1177/21582440211032162>
- Bottaccioli, A. G., Bologna, M., y Bottaccioli, F. (2025). Rethinking Depression—Beyond Neurotransmitters: An Integrated Psychoneuroendocrineimmunology Framework for Depression's Pathophysiology and Tailored Treatment. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(6), 2759. <https://doi.org/10.3390/ijms26062759>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., y Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 25(225), 97-103.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Chand, S. P., y Arif, H. (2025). Depression. En *StatPearls*. StatPearls Publishing.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>
- Collins, S. A., Ottman, K., Bohara, J., Neupane, V., Viduani, A., Benetti, S., Martini, T., Buchweitz, C., Momodu, O., Adewuya, A. O., Gautam, K., Fisher, H. L., Kieling, C., Mondelli, V., Kohrt, B. A., y Wahid, S. S. (2024). Barriers and facilitators to identifying depression in adolescents: A cross-cultural qualitative study in Brazil, Nepal, and Nigeria. *PLOS Mental Health*, 1(7), e0000209. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000209>
- Cui, L., Li, S., Wang, S., Wu, X., Liu, Y., Yu, W., Wang, Y., Tang, Y., Xia, M., y Li, B. (2024). Major depressive disorder: Hypothesis, mechanism, prevention and treatment. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, 9(1), 30. <https://doi.org/10.1038/s41392-024-01738-y>
- da Costa Bento, A. A., Correia Higino, M. H. P., Oliva Fernandes, A. G., & Raminelli da Silva, T. de C. (2021). Factors Related to Depressive Symptoms in University Students. *Aquichan*, 21(3), 1-12. <https://doi.org/10.5294/aqui.2021.21.3.5>
- Estrada-Ancajima, C. (2023). Depresión en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia COVID-19. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 61(2), 158-165.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-92272023000200158>

- Estrella-Proaño, A., Rivadeneira, M. F., Alvarado, J., Murtagh, M., Guijarro, S., Alomoto, L., y 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>
- Han, S.-S., Zhang, Y.-S., Zhu, W., Ye, Y.-P., Li, Y.-X., Meng, S.-Q., Feng, S., Li, H., Cui, Z.-L., Zhang, Y., Zhang, Q., Wang, G.-X., Lou, H., Li, B., y Xu, C.-Y. (2025). Status and epidemiological characteristics of depression and anxiety among Chinese university students in 2023. *BMC Public Health*, 25(1), 1189. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22443-7>
- Heumann, E., Palacio Siebe, A. V., Stock, C., y Heinrichs, K. (2024). Depressive Symptoms Among Higher Education Students in Germany—A Systematic Review and Meta-Analysis. *Public Health Reviews*, 45, 1606983. <https://doi.org/10.3389/phrs.2024.1606983>
- Jauhar, S., Cowen, P. J., y Browning, M. (2023). Fifty years on: Serotonin and depression. *Journal of Psychopharmacology (Oxford, England)*, 37(3), 237-241. <https://doi.org/10.1177/02698811231161813>
- Jiang, J., Chen, J., Lin, Z., Tang, X., y Hu, Z. (2024). Validation and psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale for Youth in Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, 1466426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466426>
- Jiao, J., Jenraumjit, R., Worland, S., Bunyachatakul, S., He, B., y Wongpakaran, T. (2025). Biopsychosocial determinants of anxiety and depression among working mothers in China: A public mental health perspective. *Narra J*, 5(3). <https://doi.org/10.52225/narra.v5i3.2754>
- Jiménez Hurtado, W., Cusme Torres, N., Cantuñi Carpio, V., Chasillacta Amores, F., y Egas Medina, F. P. (2023). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios: Depression, anxiety and stress in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1126>

- Jumani, S., Osoble, A., Ahmed, T., Rastegarlari, T., Hassan, M., y Sreedharan, J. (2023). Prevalence of Depressive Symptoms Among an Undergraduate Health Sciences Student Population: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 15(8), e43117. <https://doi.org/10.7759/cureus.43117>
- Karrouri, R., Hammani, Z., Benjelloun, R., y Otheman, Y. (2021). Major depressive disorder: Validated treatments and future challenges. *World Journal of Clinical Cases*, 9(31), 9350-9367. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i31.9350>
- Keyes, K. M., Kreski, N. T., y Patrick, M. E. (2024). Depressive Symptoms in Adolescence and Young Adulthood. *JAMA Network Open*, 7(8), e2427748. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.27748>
- Kraft, B., Bø, R., Jonassen, R., Heeren, A., Ulset, V. S., Stiles, T. C., y Landrø, N. I. (2023). The association between depression symptoms and reduced executive functioning is primarily linked by fatigue. *Psychiatry Research Communications*, 3(2), 100120. <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2023.100120>
- Kundu, S., Bakchi, J., Al Banna, Md. H., Sayeed, A., Hasan, M. T., Abid, M. T., Ghosh, S., Sarker, N., y Islam Khan, M. S. (2021). Depressive symptoms associated with loneliness and physical activities among graduate university students in Bangladesh: Findings from a cross-sectional pilot study. *Heliyon*, 7(3), e06401. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06401>
- Kupferberg, A., y Hasler, G. (2023). The social cost of depression: Investigating the impact of impaired social emotion regulation, social cognition, and interpersonal behavior on social functioning. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100631. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100631>
- Lee, H., Kim, J., Moon, J., Jung, S., Jo, Y., Kim, B., Ryu, E., y Bahn, S. (2022). A study on the changes in life habits, mental health, and sleep quality of college students due to COVID-19. *Work*, 73(3), 777-786. <https://doi.org/10.3233/WOR-220112>

- Liu, X., y Wang, J. (2024). Depression, anxiety, and student satisfaction with university life among college students: A cross-lagged study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1172. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03686-y>
- Luo, M.-M., Hao, M., Li, X.-H., Liao, J., Wu, C.-M., y Wang, Q. (2024). Prevalence of depressive tendencies among college students and the influence of attributional styles on depressive tendencies in the post-pandemic era. *Frontiers in Public Health*, 12, 1326582. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1326582>
- Luo, W., Li, X., Zhou, Y., Xu, D., y Qiao, Y. (2024). Correlation between bone mineral density and type 2 diabetes mellitus in elderly men and postmenopausal women. *Scientific Reports*, 14(1), 15078. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65571-7>
- Mac-Ginty, S., Lira, D., Lillo, I., Moraga, E., Cáceres, C., Araya, R., y Prina, M. (2024). Association Between Socioeconomic Position and Depression, Anxiety and Eating Disorders in University Students: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 9(3), 435-451. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00230-y>
- Malebari, A. M., Alamoudi, S. O., AL-Alawi, T. I., Alkhateeb, A. A., Albuqayli, A. S., y Alothmany, H. N. (2024). Prevalence of depression and anxiety among university students in Jeddah, Saudi Arabia: Exploring sociodemographic and associated factors. *Frontiers in Public Health*, 12, 1441695. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441695>
- Mbous, Y. P. V., Nili, M., Mohamed, R., y Dwibedi, N. (2022). Psychosocial Correlates of Insomnia Among College Students. *Preventing Chronic Disease*, 19, 220060. <https://doi.org/10.5888/pcd19.220060>
- Mohammed, H. M., Soliman, S. M., Abdelrahman, A. A., y Ibrahim, A. K. (2022). Depressive symptoms and its correlates among medical students in Upper Egypt. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00231-y>

- Moncrieff, J., Cooper, R. E., Stockmann, T., Amendola, S., Hengartner, M. P., y Horowitz, M. A. (2023). The serotonin theory of depression: A systematic umbrella review of the evidence. *Molecular Psychiatry*, 28(8), 3243-3256. <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01661-0>
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Depresión*. <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- Pasman, J. A., Bergstedt, J., Harder, A., Gong, T., Xiong, Y., Hägg, S., Fang, F., Treur, J. L., Choi, K. W., Sullivan, P. F., y Lu, Y. (2024). Causes and consequences of major depressive disorder: An encompassing Mendelian randomization study. *MedRxiv: The Preprint Server for Health Sciences*, 3, 1002-1011. <https://doi.org/10.1101/2024.05.21.24307678>
- Patel, A., y Wang, C. (2025). Online Racial Discrimination and College Student Mental Health: Social Support as a Moderator. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*. <https://doi.org/10.1007/s40615-025-02405-w>
- Perlis, R. H., Uslu, A., Schulman, J., Himelfarb, A., Gunning, F. M., Solomonov, N., Santillana, M., Baum, M. A., Druckman, J. N., Ognyanova, K., y Lazer, D. (2024). Prevalence and correlates of irritability among U.S. adults. *Neuropsychopharmacology*, 49(13), 2052-2059. <https://doi.org/10.1038/s41386-024-01959-3>
- Persons, J. B., Marker, C. D., y Bailey, E. N. (2023). Changes in affective and cognitive distortion symptoms of depression are reciprocally related during cognitive behavior therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 166, 104338. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104338>
- Quinn, D. M., Canevello, A., y Crocker, J. K. (2023). Understanding the role of depressive symptoms in academic outcomes: A longitudinal study of college roommates. *PLOS ONE*, 18(6), e0286709. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286709>
- Ramírez, K. (2025). *El 20% de los estudiantes universitarios sufre ansiedad y el 25% depresión*. <https://conexion.puce.edu.ec/el-20-de-los-estudiantes-universitarios-sufre-ansiedad-y-el-25-depresion/>

- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., y Antón-Solanas, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Restrepo, J. E., Castañeda Quirama, T., y Zambrano Cruz, R. (2022). Sintomatología de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios durante la pandemia. *Ciencia y Enfermería*, 28. <https://doi.org/10.29393/CE28-19SDJR30019>
- Robles, N. E. C., Bravo, L. M. R., Riva, M. E. M. L., y Josefina Amanda Suyo -Vega. (2020). *Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4403731>
- Roldán-Espínola, L., Riera-Serra, P., Roca, M., García-Toro, M., Coronado-Simsic, V., Castro, A., Navarra-Ventura, G., Vilagut, G., Alayo, I., Ballester, L., Blasco, M. J., Almenara, J., Cebrià, A. I., Echeburúa, E., Gabilondo, A., Lagares, C., Piqueras, J. A., Soto-Sanz, V., Mortier, P., ... Gili, M. (2024). Depression and lifestyle among university students: A one-year follow-up study. *The European Journal of Psychiatry*, 38(3), 100250. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2024.100250>
- Ruivo Marques, D., Allen Gomes, A., y de Azevedo, M. H. P. (2024). Perceived Causes of Sleep Problems in Higher Education Students: An Exploratory Study. *Psychological Reports*, 00332941241299730. <https://doi.org/10.1177/00332941241299730>
- Sarzosa Trávez, C., Jácome Bosquez, I. J., y Cifuentes Álava, D. M. (2023). Depresión Post Pandemia Covid-19 en estudiantes de la carrera de enfermería de Quito-Ecuador. *Revista Conecta Libertad*, 7(2). <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/327>
- Scherer, K. R. (2022). Learned helplessness revisited: Biased evaluation of goals and action potential are major risk factors for emotional disturbance. *Cognition and Emotion*, 36(6), 1021-1026. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2141002>

- Tasé Martínez, M. J., Cajilema Ávila, A. P., y Garzón Zabala, A. E. (2023). Prevalencia y factores asociados a la depresión en jóvenes universitarios en Macas, Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(16). <https://doi.org/10.33996/repsi.v6i16.103>
- Taylor, M. E., Liu, M., Abelson, S., Eisenberg, D., Lipson, S. K., y Schueller, S. M. (2024). The Reach, Effectiveness, Adoption, Implementation, and Maintenance of Digital Mental Health Interventions for College Students: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, 26(12), 683-693. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01545-w>
- Tozzi, L., Zhang, X., Pines, A., Olmsted, A. M., Zhai, E. S., Anene, E. T., Chesnut, M., Holt-Gosselin, B., Chang, S., Stetz, P. C., Ramirez, C. A., Hack, L. M., Korgaonkar, M. S., Wintermark, M., Gotlib, I. H., Ma, J., y Williams, L. M. (2024). Personalized brain circuit scores identify clinically distinct biotypes in depression and anxiety. *Nature Medicine*, 30(7), 2076-2087. <https://doi.org/10.1038/s41591-024-03057-9>
- Velescu, D. R., Marc, M. S., Traila, D., Pescaru, C. C., Hogaia, P., Suppini, N., Crisan, A. F., Wellmann, N., y Oancea, C. (2024). A Narrative Review of Self-Reported Scales to Evaluate Depression and Anxiety Symptoms in Adult Obstructive Sleep Apnea Patients. *Medicina*, 60(2), 261. <https://doi.org/10.3390/medicina60020261>
- Visalachi, M., y Prethipa, R. (2023). The Validation of Beck's Depression Inventory in Patients With Systemic Diseases: A Psychometric Study at a Dental Institute. *Cureus*, 15(12), e49830. <https://doi.org/10.7759/cureus.49830>
- Ye, R., Shen, J., Mo, Q., Xu, P., Huang, Y., Chen, J., Yao, Z., Zhang, J., Chen, L., Li, L., Zhang, F., y Gao, Y. (2025). The roles of physical activity and sedentary behavior in the relationship between socioeconomic status and depressive symptoms: Observations from a national study. *Journal of Affective Disorders*, 372, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.11.062>
- Zeng, F., Brunsting, N., Brocato, N., Kiang, L., Jayawickreme, E., y Kathuria, S. (2021). Biopsychosocial Factors Associated with Depression among U.S. Undergraduate International Students. *Journal of International Students*, 12(1). <https://doi.org/10.32674/jis.v12i1.2914>

- Zhang, J., Peng, C., y Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*, 248, 104351. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>
- Zheng, H., Li, C., Zhang, L., Wang, T., Cai, Z., y Lei, M. (2024). Evaluation of Depression and Its Correlates in Terms of Demographics, Eating Habits, and Exercises Among University Students: A Multicenter Cross-Sectional Analysis. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 20, 1079-1095. <https://doi.org/10.2147/NDT.S462836>

