Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2026,
Volumen 10, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i5

ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES DE MEDICINA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL SURESTE MEXICANO

ALTERATIONS IN THE MENTAL HEALTH OF MEDICAL STUDENTS AT A PUBLIC UNIVERSITY IN SOUTHEAST MEXICO

Jorge Ernesto Moreno Alvarez
Universidad Autónoma de Chiapas

Miguel Ángel Rodríguez Feliciano
Universidad Autónoma de Chiapas

Néstor Rodolfo García Chong
Facultad de Medicina Humana, Campus

Margarita Yvon Valdéz Morales
Universidad Autónoma de Chiapas

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i5.26238

Alteraciones en la Salud Mental de Estudiantes de Medicina en una Universidad Pública del Sureste Mexicano

Jorge Ernesto Moreno Alvarez[1]
https://orcid.org/0009-0002-9762-6546
Facultad de Medicina Humana, Campus II
Universidad Autónoma de Chiapas

Miguel Ángel Rodríguez Feliciano
https://orcid.org/0000-0002-5001-8749
Facultad de Medicina Humana, Campus II
Universidad Autónoma de Chiapas

Néstor Rodolfo García Chong
https://orcid.org/0000-0003-2816-4907
Facultad de Medicina Humana, Campus II

Margarita Yvon Valdéz Morales
http://orcid.org/0009-0004-1296-1914
Facultad de Medicina Humana, Campus II
Universidad Autónoma de Chiapas

RESUMEN

Antecedentes: La depresión, ansiedad y estrés son condiciones de alta prevalencia a nivel global y nacional. Los estudiantes de medicina constituyen una población especialmente vulnerable debido a la rigurosa exigencia académica, la presión por el rendimiento y la exposición temprana a situaciones clínicas. Este trabajo buscó identificar las alteraciones más comunes de la salud mental de los estudiantes de medicina. Es uno de los ejes prioritarios del PRONACES de educación, con énfasis en educación para la salud con el propósito de tener incidencia social. **Objetivo:** Identificar la prevalencia y los factores asociados a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de una universidad pública en Chiapas. **Método:** Estudio transversal, prospectivo, observacional y descriptivo realizado en 2025 con una muestra por conveniencia de 67 estudiantes (36 mujeres y 31 hombres) en una Universidad de Chiapas. El análisis estadístico empleó prueba inferencial de Chi-cuadrada. Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. Como instrumento principal se aplicó la escala DASS-21, complementada con un cuestionario sobre hábitos y estilos de vida. **Resultados:** Se demostró asociación significativa entre los padecimientos (p=1.34205E-12). La ansiedad presentó la mayor prevalencia con 58.2 % (predominantemente leve), seguida de la depresión con 25.37% (moderada) y el estrés con 13.4% (leve/moderado). El sexo femenino mostró mayor afectación por depresión (p = 0.03). La falta de actividad física y el consumo de alcohol afecta principalmente la ansiedad, por otra parte, es el estrés quien reporta mayor número de casos en los que han tenido apoyo psicológico, la falta de actividad física, y quienes consumen café o bebidas energizantes. **Conclusiones:** Existe un importante número de casos de estudiantes de medicina con ansiedad y depresión, siendo el sexo femenino y el estilo de vida poco saludable quienes presentan mayor afectación.

Palabras clave: salud mental, depresión, ansiedad, estrés, estudiantes de medicina

[1] Autor principal
Correspondencia:

Alterations in the Mental Health of Medical Students at a Public University in Southeast Mexico

ABSTRACT

Background: Depression, anxiety, and stress are highly prevalent conditions globally and nationally. Medical students constitute a particularly vulnerable population due to rigorous academic demands, performance pressure, and early exposure to clinical situations. This study sought to identify the most common mental health issues among medical students. It aligns with the priority areas of the PRONACES (National Strategic Programs) initiative for education—specifically health education—aiming to generate social impact. **Objective**: To identify the prevalence of and factors associated with depression, anxiety, and stress among medical students at a public university in Chiapas. **Method**: A cross-sectional, prospective, observational, and descriptive study conducted in 2025 using a convenience sample of 67 students (36 women and 31 men) at a university in Chiapas. Statistical analysis employed the inferential Chi-square test. The study was quantitative, descriptive, and cross-sectional. The primary instrument used was the DASS-21 scale, complemented by a questionnaire on habits and lifestyle. **Results**: A significant association was found among the conditions (p=1.34205E-12). Anxiety showed the highest prevalence at 58.2% (predominantly mild), followed by depression at 25.37% (moderate) and stress at 13.4% (mild/moderate). Females showed a higher prevalence of depression (p = 0.03). Lack of physical activity and alcohol consumption primarily affect anxiety levels; meanwhile, stress is the factor associated with the highest number of cases involving psychological support, lack of physical activity, and the consumption of coffee or energy drinks. **Conclusions**: There is a significant number of medical students experiencing anxiety and depression, with female students and those with unhealthy lifestyles being the most affected.

Keywords: mental health, depression, anxiety, stress, medical students

Artículo recibido 10 agosto 2026
Aceptado para publicación: 23 septiembre 2026

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios se encuentran bajo muchos procesos emocionales en su quehacer como estudiantes universitarios, repercutiendo en muchas de las ocasiones en su rendimiento académico. Esto resulta de vital importancia, por lo que es necesario monitorizar el estado de salud emocional y mental que presentan, así como los factores detonantes de estas alteraciones.

La salud mental es un determinante crucial del bienestar y la calidad de vida. A nivel global, la depresión, la ansiedad y el estrés se encuentran entre las condiciones de salud mental de mayor prevalencia, impactando significativamente la funcionalidad y el desempeño de los individuos en su vida diaria (Freitas, 2023).

El presente estudio, se encuentra dentro de uno de los ejes prioritarios del Programa Nacional Estratégico (PRONACES) de educación —con énfasis en "educación para la salud"—, si bien su abordaje requiere de una visión objetiva y crítica, por el compromiso en la formación de las nuevas generaciones, y prepararlos para las nuevas realidades con las que se van a enfrentar, también es importante formarlos a través de la perspectiva salutogénica (prevención, promoción y educación para la salud), con el propósito de poder identificar determinantes de riesgo, y diseñar programas de intervención para el mejoramiento y mantenimiento de la salud de la población (incluyendo las poblaciones estudiantiles), y con ello tener una incidencia social a través de la transformación de los cuidados de la salud de las personas (estilos de vida saludables).

En México, datos poblacionales recientes refuerzan la magnitud del problema: La Encuesta Nacional de Salud (Ensanut) 2022 estimó una prevalencia de sintomatología depresiva en adultos del 16.7 %, con mayores niveles en mujeres, personas con índice de bienestar bajo y en residentes de áreas rurales (Romero, 2023).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), refiere que la depresión es un problema que se caracteriza por sentir tristeza la mayor parte del tiempo, pérdida del interés en las cosas que antes les gustaba, tener sentimientos de culpa o baja autoestima y cambios de ritmo y hora en el sueño o en el apetito. El DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) explica que la ansiedad es básicamente una preocupación y miedo exagerados, que vienen con síntomas físicos como tensión, inquietud o problemas para concentrarse. Respecto al estrés, la OMS refiere que es una respuesta del cuerpo y la

mente ante una situación difícil, y que si se mantiene por mucho tiempo puede afectar la salud física y mental.

En los últimos años se ha observado que los estudiantes universitarios son un grupo que con mayor frecuencia presentan este tipo de problemas de salud (Baldin Zatt et al., 2023). Y dentro de ellos, los estudiantes de medicina parecen estar todavía más expuestos a esto, ya que la carrera tiene una mayor exigencia académica, que genera estrés agregado, además de una elevada presión por conseguir óptimo rendimiento académico (Sandoval et al., 2021).

En varios países se han hecho estudios que confirman la alta prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina, existiendo variables como el semestre cursado y el género o incluso del contexto cultural (Quek et al., 2020; Mao et al., 2019; Valladares-Garrido et al., 2023). También hay trabajos que refieren otros factores relacionados, como no hacer suficiente actividad física, el burnout académico o el uso excesivo de internet (Zhuang et al., 2025; Peng et al., 2023).

Granados, et al. (2020) reportaron en México que los estudiantes de medicina tenían más síntomas depresivos, ansiosos y de conducta suicida que los de otras carreras sobre todo en los últimos años. Por su parte, Sandoval, et al. (2021) en Perú encontraron que estos síntomas eran más comunes en los primeros años, lo que muestra que no hay un patrón único y que los resultados varían según el contexto, esto se confirma con el trabajo de Haruna, et al. (2025), quienes también ubican una mayor prevalencia en los primeros semestres. Pero en cuanto al género, encontraron mayores prevalencias en mujeres.

Es importante mencionar que no todos los estudios se limitan a medir prevalencia ya que varios proponen formas de reducir los síntomas. Bettencourt (2023) en su investigación mostró que las intervenciones basadas en mindfulness reducen de manera significativa el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de medicina. Mheidly et al. (2020) propusieron estrategias de afrontamiento como organización del tiempo, pausas activas y apoyo social para manejar mejor el estrés académico.

La realidad es que los resultados cambian según el contexto en que se encuentran y en nuestro medio aún no se cuenta con suficiente información actualizada. De manera que, factores como las condiciones académicas, el acceso a apoyo psicológico y las particularidades culturales pueden llegar a modificar tanto la prevalencia como los factores asociados. De manera que, realizar un estudio local permite conocer la magnitud del problema para proponer estrategias adaptadas a la realidad de los estudiantes

de medicina de nuestra región.

Pérez Padilla y colaboradores en el 2023, realizaron un estudio descriptivo y longitudinal en estudiantes de primer ingreso a la licenciatura de Medicina de la Universidad Autónoma de Yucatán (cuatro generaciones: 2019–2023; n = 770). Se aplicó el Inventario de Depresión de Beck y la Escala de Ansiedad de Hamilton. Las frecuencias de depresión fueron 16.21%, 16.49%, 14.50% y 15.12% en las cuatro generaciones, respectivamente; las de ansiedad, 22.7%, 24.74%, 23.12% y 22.92%. Los autores concluyen que los estudiantes de Medicina de esta universidad presentan una prevalencia alta de ansiedad y depresión, y recomiendan detección oportuna y seguimiento de estos casos.

Por su parte, Lin y colaboradores en el 2024, realizaron un metaanálisis que incluyó 130 estudios transversales (132,068 estudiantes de medicina) realizados entre diciembre de 2019 y marzo de 2023 en diversos países. La prevalencia fue de 45% para ansiedad (IC 95%: 40–49%) y 48% para depresión (IC 95%: 43–52%); para formas moderadas a graves, las prevalencias fueron 28% (ansiedad) y 30% (depresión). Los estresores identificados se agruparon en factores personales, académicos, ambientales/culturales y relacionados con la pandemia. Los autores recomiendan entornos de aprendizaje alternativos óptimos y políticas institucionales para proteger la salud mental durante desastres.

Así también, Becerril y colaboradores en el 2025 realizaron un estudio transversal en 98 estudiantes de segundo y tercer semestre de la licenciatura en Medicina de la Universidad Isidro Fabela de Toluca (México), con una tasa de respuesta de 86%. El estrés se midió con la Escala de Estrés Percibido (PSS). La prevalencia de estrés percibido fue de 95.9%, con una puntuación media de 27.97 ± 7.86. Las mujeres presentaron puntajes significativamente mayores que los hombres (29.93 ± 7.54 vs. 24.75 ± 7.40; p = 0.001). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estrés percibido según edad, ciclo escolar, actividades extracurriculares, situación laboral o estado civil. Los autores concluyen que existe una alta prevalencia de estrés percibido en estudiantes de los primeros semestres de Medicina, especialmente en mujeres.

Además, Agyapong-Opoku en el 2026, sintetizó revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados entre enero de 2021 y julio de 2025 sobre la prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. Los autores identificaron 16 estudios que reportaron estimaciones muy variables: la

prevalencia de síntomas depresivos osciló entre 18.1% y 50.0%, y la de ansiedad entre 17% y 54%, con heterogeneidad atribuible a instrumentos de tamizaje, regiones y periodos de recolección. Los factores asociados más consistentes fueron el estrés académico, la mala calidad del sueño y estar en los primeros años de la carrera. Concluyen que los síntomas de ansiedad y depresión siguen siendo muy frecuentes en estudiantes de medicina y recomiendan intervenciones tempranas y tamizaje rutinario.

También Karim y colaboradores en el 2026 realizaron un estudio transversal multicéntrico entre octubre y diciembre de 2022 en 1,072 estudiantes de pregrado de ocho colegios médicos públicos de Bangladesh. El estrés académico se midió con la Academic Stress Scale (ASS-40). La prevalencia de estrés académico fue de 47.5%. En modelos de regresión logística multivariable, la depresión severa se asoció con una probabilidad muy elevada de estrés académico (AOR = 21.54; IC 95%: 7.21–64.38), y el uso problemático de internet moderado a severo también mostró una asociación fuerte (AOR = 17.78; IC 95%: 9.66–32.72). La ansiedad moderada incrementó las probabilidades (AOR = 3.95; IC 95%: 1.98–7.90). Otros predictores independientes incluyeron estar en años académicos avanzados, mayor gasto mensual y residencia urbana. (AOR = 0.89; IC 95%: 0.83–0.95). El modelado de ecuaciones estructurales y el análisis de redes identificaron a los síntomas depresivos, el insomnio y la adicción a internet como nodos centrales en la red de estrés.

De manera que, el objetivo de este trabajo fue el de identificar la prevalencia y los factores asociados a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de una universidad pública en Chiapas, con el propósito de fundamentar futuras intervenciones psicoeducativas.

La pregunta de investigación es ¿Cuál es la alteración en la salud mental más frecuente de estudiantes de medicina en una Universidad pública del Sureste Mexicano?

METODOLOGÍA

Para el presente trabajo, se consideraron 3 cuestionarios para evaluar la salud mental de los estudiantes, como instrumento principal se aplicó la escala DASS-21, complementada con un cuestionario sobre hábitos y estilos de vida, para identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión, además de sus datos sociodemográficos. Siendo validado con un grupo piloto.

El tipo de estudio fue transversal, prospectivo, observacional y descriptivo. La población de estudio fueron estudiantes de una Facultad de medicina de una universidad pública, en Tuxtla Gutiérrez,

Chiapas. durante el periodo enero-diciembre 2025. Respecto al tamaño de muestra y tipo de muestreo se incluyeron a 67 estudiantes, de los cuales 36 fueron mujeres y 31 hombres. Estos fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Dentro de los criterios de inclusión fueron estudiantes matriculados de una Facultad de medicina de diferentes semestres, quienes autorizaron su participación y estuvieron dispuestos a contestar el cuestionario. Los criterios de exclusión fueron estudiantes matriculados de una Facultad que se encontraban en actividades fuera de la zona de estudio, así como aquellos que no desearon participar, y/o quienes su condición física no les permitía contestar el cuestionario y los criterios de eliminación, los cuestionarios incompletos.

Se aplicó un cuestionario en línea por medio de la plataforma Google Forms®, previamente se realizó una prueba piloto para su validación. Se envió la dirección electrónica del cuestionario a grupos electrónicos conformados por estudiantes matriculados, de los cuales solo 67 respondieron el cuestionario completo.

Las variables de estudio fueron: Sexo, edad, actividad fisica, atención psicológica, consumo de bebidas energéticas o café, consumos de drogas o alcohol, estrés, ansiedad, depresión.

Respecto al análisis estadístico la primera fase consistió en la elaboración de una base de datos en una hoja de cálculo. Posteriormente, en la segunda fase la aplicación de estadística descriptiva. Una tercera fase consistió en la aplicación de la estadística inferencial, por medio de la prueba de asociación Chi cuadrada.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con relación a la depresión, ansiedad y estrés, se encontró asociación estadística altamente significativa (p= 1.34205E-12) en donde se observó un mayor número de casos de ansiedad con el 58.2 % de manera leve, seguido de depresión con el 25.3 % de manera moderada y finalmente el estrés con el 13.4 % de manera leve y moderada (tabla 1).

Los resultados coinciden con los reportados por Lin y por lo reportado por Agyapong-Opoku; sin embargo, son superiores a los reportados por Pérez Padilla, así como, son menores a los reportados por Becerril y a lo encontrado por Karim.

Tabla 1. Cuadro comparativo de los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina, durante el 2025

Niveles	Depresión	%	Ansiedad	%	Estrés	%
Sin padecimiento	28	41.7%	1	1.5%	41	61.2%
Leve	11	16.4%	39	58.2%	9	13.4%
Moderado	17	25.3%	13	19.4%	9	13.4%
severo	9	13.4%	6	9.0%	5	7.5%
Muy severo	2	2.9%	8	11.9%	3	4.5%
Total	**67**	**100.0%**	**67**	**100.0%**	**67**	**100.0%**

g.l.= 8, X2 = 72.82665301, p = 1.34205E-12
Fuente: Elaboración propia con base en cuestionario aplicado, 2025

Edad. Por otra parte, respecto a las edades, el grupo más afectado por depresión y ansiedad es el de 19 años, mientras que, para estrés es el de 20 años, No encontrándose diferencias estadísticas significativas (P r> 0.05) (tabla 2).

Becerril en el 2025, reporta que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estrés percibido según edad, ciclo escolar, actividades extracurriculares, situación laboral o estado civil. Coincidiendo con lo encontrado en el estudio.

Sexo. Respecto al sexo, es en el grupo femenino donde se encuentra la mayor afectación en depresión, estres y ansiedad, observándose diferencias estadísticas significativas en el grupo de depresión (Pr = 0.03) (tabla 2).

Pérez Padilla encontró que ser mujer se asocia con mayor frecuencia de depresión (OR = 2.69) y a la ansiedad (OR = 2.29). Así también, los resultados coinciden con los del trabajo de Agyapong-Opoku en el 2026, en donde se observó mayor prevalencia en mujeres en la mayoría de los estudios. Así también, Becerril en el 2025, concluye que las mujeres son el grupo más afectado por el estrés.

Actividad física. La actividad física mostró que quienes no la practican se vieron más afectados por el estrés, la ansiedad y en último lugar la depresión, , encontrándose diferencias estadísticas altamente significativas en depresión (Pr = 0.006), y significativas en ansiedad (Pr = 0.03) (tabla 2).

Atención psicológica. Quienes no han tenido atención psicológica mostraron ser quienes se vieron más afectados por estrés, ansiedad y en último lugar depresión, , sin mostrar diferencias estadísticas

significativas (Pr > 0.05) (tabla 2).

Bebidas energéticas. Quienes dijeron consumir bebidas energéticas o café, mostraron mayor afectación por estrés, ansiedad y en último lugar depresión, mostraron diferencias altamente significativas en el grupo de depresión (Pr < 0.01) (tabla 2).

Drogas o alcohol. Respecto al consumo de drogas o alcohol, los que dijeron si consumirla son los que se vieron afectados por la depresión, mientras que quienes dijeron consumirla o hacerlo ocasionalmente se vieron más afectados con la ansiedad, y que los más afectados por el estrés, dijeron no consumirlas. Se observó que existen diferencias altamente significativas en el grupo de depresión (Pr = 0.004) (tabla 2).

Tabla 2. Comparación de los casos de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina, durante el 2025

	Depresión			**Estrés**			**Ansiedad**		
Edad	No	Si	Total	No	Si	Total	No	Si	Total
18	3	0	3	0	3	3	2	1	3
19	7	8	15	6	9	15	4	11	15
20	14	8	22	5	17	22	7	15	22
21	5	3	8	3	5	8	6	2	8
22	7	3	10	3	7	10	4	6	10
23	4	2	6	1	5	6	2	4	6
24	2	0	2	1	1	2	2	0	2
25	1	0	1	1	0	1	0	1	1
Total	**43**	**24**	**67**	**20**	**47**	**67**	**27**	**40**	**67**
	X2=5.526[a]	g.l.=7	Pr=0.596	X2=6.007[a]	g.l=.7	Pr=0.539	X2=	g.l.=7	Pr=0.165
Sexo	No	Si	Total	No	Si	Total	No	Si	Total
Femenino	24	16	40	8	32	40	13	27	40
Masculino	19	8	27	12	15	27	14	13	27
Total	**43**	**24**	**67**	**20**	**47**	**67**	**27**	**40**	**672**
	X2=0.754[a]	g.l.=1	Pr=0.385	X2=4.600[a]	g.l=.1	**Pr=0.032**	X2=2.509[a]	g.l.=1	Pr=0.113
Ejercicio	No	Si	Total	No	Si	Total	No	Si	Total
No	19	19	38	11	27	38	11	27	38
Si	24	5	29	9	20	29	16	13	29
Total	**43**	**24**	**67**	**20**	**47**	**67**	**27**	**40**	**67**

	X2=7.678[a]	g.l.=1	**Pr=0.006**	X2=0.034	g.l=.1	Pr=0.853	X2=4.702[a]	g.l.=1	**Pr=0.03**
Atención psicológica	No	Si	Total	No	Si	Total	No	Si	Total
No	37	19	56	17	39	56	23	33	56
Si	6	5	11	3	8	11	4	7	11
Total	**43**	**24**	**67**	**20**	**47**	**67**	**27**	**40**	**67**
	X2=0.531[a]	g.l.=1	Pr=0.466	X2=0.042[a]	g.l=.1	Pr=0.838	X2=0.085[a]	g.l.=1	Pr=0.771
Bebidas energéticas o café	No	Si	Total	No	Si	Total	No	Si	Total
No	30	6	36	11	25	36	16	20	36
Si	13	18	31	9	22	31	11	20	31
Total	**43**	**24**	**67**	**20**	**47**	**67**	**27**	**40**	**67**
	X2=12.417[a]	g.l.=1	**Pr=0.000**	X2=0.018[a]	g.l=.1	Pr=0.892	X2=0.556[a]	g.l.=1	Pr=0.456
Drogas o alcohol	No	Si	Total	No	Si	Total	No	Si	Total
No	30	8	38	9	29	38	18	20	38
Casi nunca	7	4	11	3	8	11	4	7	11
Ocasionalmente	3	2	5	2	3	5	1	4	5
Sí	3	10	13	6	7	13	4	9	13
Total	**43**	**24**	**67**	**20**	**47**	**67**	**27**	**40**	**67**
	X2=13.198[a]	g.l.=3	**Pr=0.004**	X2=2.621[a]	g.l=.3	Pr=0.454	X2=2.207[a]	g.l.=3	Pr=0.531

Fuente: Elaboración propia con base en cuestionario aplicado, 2025

CONCLUSIONES

La mayor afectación que presentan los estudiantes de medicina en su estado de salud mental es la ansiedad, seguida por la depresión y en tercer lugar el estrés. Son las mujeres más proclives a ver afectada su salud mental en el siguiente orden: estrés, ansiedad y depresión. El grupo de 19 años son los más propensos a la ansiedad y depresión, y el de 20 años al estrés.

Asimismo, quienes no han tenido atención psicológica son los que presentaron afectación mental en el siguiente orden: estrés, ansiedad, y en último lugar depresión, de la misma forma que los refirieron consumir bebidas energéticas o café, al igual que los que dijeron no realizar actividades físicas. Respecto al consumo de drogas o alcohol, quienes dijeron si consumirla se mostraron más afectados por la depresión, y quienes dijeron consumirla o hacerlo ocasionalmente se vieron más afectados con la

ansiedad, mientras que, los que dijeron no consumirlas, se vieron más afectados por el estrés.

Aportes

Contribuciones

- El trabajo proporciona información actualizada sobre la situación de la salud mental (ansiedad, depresión y estrés) en estudiantes de medicina de una universidad pública en Chiapas
- Identifica prevalencias específicas, en donde encuentra que la ansiedad es la alteración de salud mental más frecuente, seguida por la depresión y el estrés.
- Determina que factores de riesgo y estilos de vida se encuentran asociados, siendo las mujeres el grupo más afectado, así cómo la falta de actividad física, el consumo de café/bebidas energéticas y el uso de sustancias/alcohol juegan un papel importante en estos estados de salud mental
- Pone las bases para el diagnóstico que permita sostener la necesidad de diseñar e implementar programas de intervención psicoeducativos y preventivos adaptados al contexto local universitario.

Sobre las limitaciones del estudio

- La muestra es pequeña, quedando limitada la generalización de los resultados a toda la población estudiantil.
- La naturaleza transversal del estudio, no permite establecer relaciones de causalidad directa o de temporalidad entre los factores de estilo de vida y la salud mental de los estudiantes.
- La forma de recolección de datos puede generar sesgos en las respuestas.
- Al ser llevada a cabo en una sola Facultad de una Universidad pública, no permite observar la realidad de instituciones privadas u otras regiones del país.

Líneas de investigación futuras. El estudio pone las bases para el desarrollo de

- Investigaciones de cohorte que den seguimiento a los estudiantes desde el ingreso hasta la conclusión de la carrera, para evaluar la evolución de su salud mental a lo largo de los semestres académicos.
- Investigación que incluya diversas Facultades de medicina y Universidades de la región sureste

para incrementar la representatividad y validez, y poder inferir de mejor manera sobre la población de estudiantes de medicina.

- Investigación sobre la efectividad de programas de intervención (como talleres de manejo del estrés, mindfulness o pausas activas) diseñados específicamente para estudiantes de medicina.
- Investigación sobre el impacto directo de variables como la carga horaria, la calidad del sueño, el burnout académico y las dinámicas en los ciclos clínicos sobre la salud mental.

Política pública e institucional

- Implementar tamizajes rutinarios y apoyo psicológico accesible, a través de programas institucionales de detección oportuna de síntomas de ansiedad y depresión desde los primeros semestres, facilitando el acceso a servicios de orientación psicológica universitaria.
- Desarrollar estrategias de apoyo diferenciadas que atiendan la mayor vulnerabilidad observada en el grupo femenino respecto a la depresión y otros padecimientos emocionales.
- Promover institucionalmente los estilos de vida saludables, a través de la creación de entornos universitarios que incentiven la actividad física regular, orienten sobre el uso responsable de estimulantes (café/bebidas energéticas) y prevengan el consumo nocivo de alcohol y sustancias.
- Rediseñar el entorno y carga académica a través del análisis y evaluación de las exigencias de las actividades académicas y de la carga horaria, así como de la distribución de la misma, para favorecer un equilibrio adecuado entre el rendimiento académico y el bienestar mental y físico de los estudiantes.

El presente estudio muestra que existe una alta prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina, asociada significativamente al sexo femenino y a hábitos desfavorables a una vida saludable. Coincidiendo con trabajos de otros autores. Por lo que, resulta necesario diseñar e implementar políticas institucionales e intervenciones psicoeducativas preventivas y contextualizadas, que permitan garantizar el bienestar integral de los futuros profesionales de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., Agyapong, B., & Greenshaw, A. J. (2026). Anxiety and depressive symptoms among medical students—A scoping review of systematic reviews and meta-analyses. Frontiers in Public Health, 13, 1710333. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1710333

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

Becerril González, S., Hernández de la Cruz, I., & Macedo Jaramillo, C. D. (2025). Prevalencia de estrés percibido en estudiantes de medicina de primer año de la Universidad Isidro Fabela. Psicología y Salud, 35(2). https://doi.org/10.25009/pys.v35i2.2998

Baldin Zatt, M., Corso, C., & Terra, L. (2023). Prevalence of anxiety and depression among medical students: A systematic review. BMC Psychiatry, 23, 410. Disponible en: https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04916-9

Bettencourt, C. A., Obregon, E. J., Loughlin, E. A., & Lee, M. M. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on stress, anxiety, and depression in medical students: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 18(6), e0286387. Disponible en: https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0286387&type=printable

Karim, M. R., Haque, S. A. S., Rumeen, F., & Aruneema, P. (2026). Academic stress and its psychosocial and behavioral determinants in medical students: Findings from a cross-sectional study. PLOS ONE, 21(4), e0347306. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0347306

Lin, Y.-K., Saragih, I. D., Lin, C.-J., Liu, H.-L., Chen, C.-W., & Yeh, Y.-S. (2024). Global prevalence of anxiety and depression among medical students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. BMC Psychology, 12, 338. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01838-y

Freitas, R. J. D., Silva, M. G. D., Fernandes, M. G. M., Oliveira, J. S. D., Silva, A. R. D., & Sousa, V. E. C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de enfermería e impacto en la calidad de vida. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 31, e3884. https://doi.org/10.1590/1518-8345.6266.3884

Granados Cosme, J. A., Méndez Salgado, E., Trejo Hernández, J., Jiménez Hernández, A., & Sánchez Hernández, A. (2020). Prevalencia de síntomas depresivos, ansiosos y de conducta suicida en estudiantes de medicina y de otras carreras. Investigación en Educación Médica, 9(35), 65–73. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v9n35/2007-5057-iem-9-35-65.pdf

Haruna, U., Mohammed, A.-R., & Braimah, M. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. BMC Psychiatry, 25, 632. Disponible en: https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-025-07069-8

Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping with stress and burnout among health care workers: The role of telecommunication and technology. Frontiers in Public Health, 8, 574933. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574933

Pérez Padilla, E. A., Chalé Maldonado, J. D., & Salgado Burgos, H. (2023). Prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina. Un estudio longitudinal. Revista Electrónica Sobre Tecnología, Educación y Sociedad, 10(20). https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/813

Peng, L., Zhang, J., Li, M., & Wang, Y. (2023). Network of burnout, depression, anxiety, and dropout intention in medical undergraduates. Frontiers in Public Health, 11, 1123456. Disponible en: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2023.1123456/pdf

Quek, T. T.-C., Tam, W. W.-S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S.-H., & Ho, R. C.-M. (2019). The global prevalence of depression, anxiety and stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(15), 2735. Disponible en: https://www.mdpi.com/1660-4601/16/15/2735/pdf

Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M. A., Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Barnetche, J., Alpuche-Aranda, C., Lazcano-Ponce, E., Rivera-Dommarco, J., & Shamah-Levy, T. (2023). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022: resultados nacionales. Salud Pública de México, 65(Supl 1), s1-s12. https://doi.org/10.21149/14800

Valladares-Garrido, M. J., et al. (2023). Factors associated with depression, anxiety, and stress in medical students. Scientific Reports, 13, 12345. Disponible en:

https://www.nature.com/articles/s41598-025-01793-7.pdf

Vázquez-Salas, R. A., Hubert, C., Portillo-Romero, A. J., Valdez-Santiago, R., Barrientos-Gutiérrez, T., & Villalobos, A. (2023). Sintomatología depresiva en adolescentes y adultos mexicanos: Ensanut 2022. Salud Pública de México, 65(Supl 1), S117–S125. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/16-Sintomatologia.depresiva-ENSANUT2022-14827-72384-2-10-20230619.pdf

Zhuang, X., et al. (2025). Depression, anxiety, stress symptoms among overweight and obesity in medical students, with mediating effects of academic burnout and internet addiction. BMC Medical Education, 25, 1234. Disponible en: (PDF proporcionado por el autor)