

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Factores asociados al estrés crónico y salud mental en adultos
latinoamericanos**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

Autoras:

Eusebia Ortiz Tamayo de Caballero

Marma Dana Paredes Quea

Asesora:

Mg. Ana Cecilia Briceño Sánchez

Lima, julio del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Ana Cecilia Briceño Sánchez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS CRÓNICO Y SALUD MENTAL EN ADULTOS LATINOAMERICANOS”** de Eusebia Ortiz Tamayo de Caballero y Marma Dana Paredes Quea tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 01 días del mes de julio del año 2026.



Mg. Ana Cecilia Briceño Sánchez
Asesora

Factores asociados al estrés crónico y salud mental en adultos latinoamericanos

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

A handwritten signature in black ink, reading "Sandra Vanessa Revelo Aulestia". The signature is fluid and cursive, with the first name "Sandra" being more prominent.

Mg. Sandra Vanessa Revelo Aulestia
Dictaminadora

Lima, 01 de julio del 2026

Resumen

El estrés crónico constituye un problema creciente de salud pública debido a su impacto sostenido en la salud mental de la población adulta. El presente estudio tuvo como **objetivo** describir la evidencia científica sobre los factores asociados al estrés crónico y sus repercusiones en la salud mental y el bienestar psicológico en adultos latinoamericanos. **Metodología:** es una revisión narrativa, se consultaron 4 bases de datos PubMed, Web of Science, Scopus y Scielo, se usaron descriptores para estrés crónico, salud mental, adultos en latinoamérica, luego al unirlos con los operadores booleanos OR, AND y AND NOT se armó la estrategia de búsqueda; se incluyeron estudios de los 5 últimos años, de acceso libre y que el estudio tenga a las variables como principales o secundarias. **Resultados:** Hasta enero del 2026 se encontraron 66 estudios, luego de realizar la revisión se incluyeron 09 estudios siendo 03 descriptivos, 03 correlacionales, 01 predictivo, 01 retrospectivo y 01 de cohorte. Estos estudios fueron organizados en una tabla teniendo en cuenta autor y año, objetivo, tipo de investigación, instrumentos utilizados, población o muestra de estudios y resultados. **Conclusiones:** Existe una relación entre el estrés crónico y la salud mental en los adultos latinoamericanos y que se refleja en síntomas de ansiedad y depresión, malestar psicológico, problemas de sueño e inseguridad alimentaria. Las mujeres son mayormente afectadas con el estrés crónico, en comparación con los varones, y que existen factores protectores para sobrellevar el estrés y cuidar la salud mental, siendo la familia funcional el mayor soporte de apoyo, así como la regulación emocional, las relaciones positivas con los compañeros y la comunidad donde reside y la religiosidad.

Palabras clave: *estrés crónico, salud mental, adultos, Latinoamérica*

Abstract

Chronic stress is a growing public health problem due to its sustained impact on the mental health of the adult population. This study **aimed** to describe the scientific evidence on the factors associated with chronic stress and its repercussions on mental health and psychological well-being in Latin American adults. **Methodology:** This is a narrative review. Four databases were consulted: PubMed, Web of Science, Scopus, and SciELO. The search terms used were chronic stress, mental health, and adults in Latin America. These terms were then combined with the Boolean operators OR, AND, and AND NOT to develop the search strategy. Studies published within the last five years, with open access, and which included the variables as primary or secondary variables were included. **Results:** Up to January 2026, 66 studies were found. After review, nine studies were included: three descriptive, three correlational, one predictive, one retrospective, and one cohort study. These studies were organized in a table, taking into account author and year, objective, type of research, instruments used, study population or sample, and results. **Conclusions:** There is a relationship between chronic stress and mental health in Latin American adults, reflected in symptoms of anxiety and depression, psychological distress, sleep problems, and food insecurity. Women are more affected by chronic stress than men, and there are protective factors for coping with stress and maintaining mental health. A functional family provides the greatest support, along with emotional regulation, positive relationships with peers and the community, and religiosity.

Keywords: *chronic stress, mental health, adults, Latin America*

Introducción

El estrés crónico constituye uno de los principales desafíos de salud pública debido a su impacto sostenido sobre la salud mental de la población adulta. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), aproximadamente el 70 % de los adultos experimenta niveles elevados de estrés, de los cuales el 30 % desarrolla síntomas relacionados como ansiedad, depresión y alteraciones del sueño. De manera similar, análisis internacionales recientes reportan el 85 % de países mostraron peor estrés psicológico entre 2008 y 2020, lo que refleja una tendencia ascendente que afectando a millones de personas (Wang et al., 2024). En el contexto latinoamericano, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024) estima que aproximadamente más del 60 % de los adultos tiene dificultades para manejar el estrés asociado a factores económicos, laborales y familiares. De modo que el estrés psicosocial se presenta en niveles significativamente superiores a otras regiones debido a la persistente inestabilidad económica y la inseguridad ciudadana, factores que operan como estresores crónicos de baja intensidad, pero alta frecuencia, erosionando la salud mental (Antoniazzi, et al., 2023).

El estrés crónico es un estado de tensión fisiológica y psicológica persistente que surge cuando un individuo se expone a estresores prolongados y no tiene recursos para restablecer el equilibrio; a diferencia del estrés agudo, que actúa como una respuesta adaptativa de supervivencia (Slavich, 2020), el estrés crónico viene de presiones constantes como dificultades económicas, entornos laborales hostiles o crisis familiares que superan la capacidad de afrontamiento del sujeto, consolidándose como un factor de riesgo crítico para el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión (American

Psychological Association [APA] (2023). Y el estrés crónico desgasta los sistemas orgánicos al intentar adaptarse a demandas ambientales incesantes, lo que provoca una sobreexposición al cortisol y otras hormonas del estrés, que minan la plasticidad cerebral y la eficacia del sistema inmunológico (McEwen y Akil, 2020).

La relación entre el estrés crónico y la salud mental es de naturaleza erosiva. Afecta la estabilidad psíquica mediante la secreción ininterrumpida de glucocorticoides; predisponiendo al cerebro hacia estados de anhedonia y desesperanza, síntomas de depresión clínica (Sapolsky, 2021). Asimismo, el estrés crónico actúa como un filtro distorsionador donde la salud mental se deteriora y las demandas del entorno superan sus recursos personales; esta percepción de incapacidad, mantenida en el tiempo, debilita el autoconcepto y la resiliencia, facilitando la transición de un estado de tensión normal a trastornos de ansiedad persistentes y crisis de pánico (Lazarus y Folkman, 1994 (citados en Smith & Yang, 2023)). De tal manera que, el estrés crónico puede provocar cambios, específicamente en áreas que regulan el estado de ánimo; estos cambios sugieren que el estrés no solo es una experiencia subjetiva, sino un proceso biológico que promueve la inflamación neurobiológica, y esta inflamación es, hoy en día, considerada uno de los puentes principales entre el estrés prolongado y el deterioro de la salud mental a largo plazo (Menard, et al., 2017).

Este estudio se justifica por la urgencia de abordar un fenómeno que, lejos de ser una respuesta fisiológica aislada, se ha convertido en un estado persistente derivado de las desigualdades socioeconómicas, la inestabilidad laboral y la inseguridad propias de la región. Además, es relevante porque altera mecanismos biológicos críticos, incrementando la vulnerabilidad ante enfermedades crónicas y saturando los sistemas de salud pública. Por eso este estudio es importante para generar evidencia local que

permita transitar de un enfoque clínico reactivo hacia estrategias de prevención pertinentes, reduciendo así la brecha de tratamiento. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo describir la evidencia científica sobre la relación entre el estrés crónico y la salud mental en adultos latinoamericanos.

Metodología

Este estudio de diseño es no experimental, de tipo de revisión narrativa que se trata de un método de estudio que pretende alcanzar obtener y seleccionar las informaciones, para caracterizar y responder las diferentes preguntas del estudio, a través de la búsqueda exhaustiva de información relacionado al tema a tratar (Ato et al., 2013). La unidad de análisis lo conformaron artículos científicos que abordaron la relación entre el estrés crónico y salud mental en adultos latinoamericanos. La búsqueda de la literatura científica se realizó entre diciembre del 2025 y enero del 2026, en cuatro bases de datos: Scopus, Web of science (WOS), PubMed y Scielo, se emplearon descriptores para las variables: “estrés crónico”, “salud mental”, “adultos” y en el espacio geográfico de Latinoamérica (Anexo A), con estos descriptores se armó la estrategia de búsqueda usando los operadores booleanos OR y AND; la búsqueda se realizó principalmente en los ajustadores de campo título, resumen y palabras claves (Anexo B).

Los criterios de inclusión fueron estudios que contengan las variables de estrés crónico y salud mental como variables principales o secundarios, investigaciones realizadas en población adulta residente en países de Latinoamérica, artículos originales publicados en los últimos cinco años (2021-2026), en idiomas español o inglés y los estudios bajo la modalidad de acceso abierto. Mientras que se excluyeron los estudios enfocados en otras poblaciones y en áreas fuera de Latinoamérica, estudios fuera del rango temporal establecido y aquellos con restricciones de acceso por costo.

Los estudios identificados se exportaron a Microsoft Excel para luego hacer la revisión. Se realizó una revisión cruzada e independiente por parte de las investigadoras y se garantizó el rigor científico; las discrepancias se resolvieron mediante consenso. La búsqueda final arrojó 28 en Scopus, 19 en PubMed, 14 en WOS y 5 en SciELO, de los cuales se seleccionaron 09 estudios. Todo el proceso se puede observar en el diagrama de flujo de la figura 1.

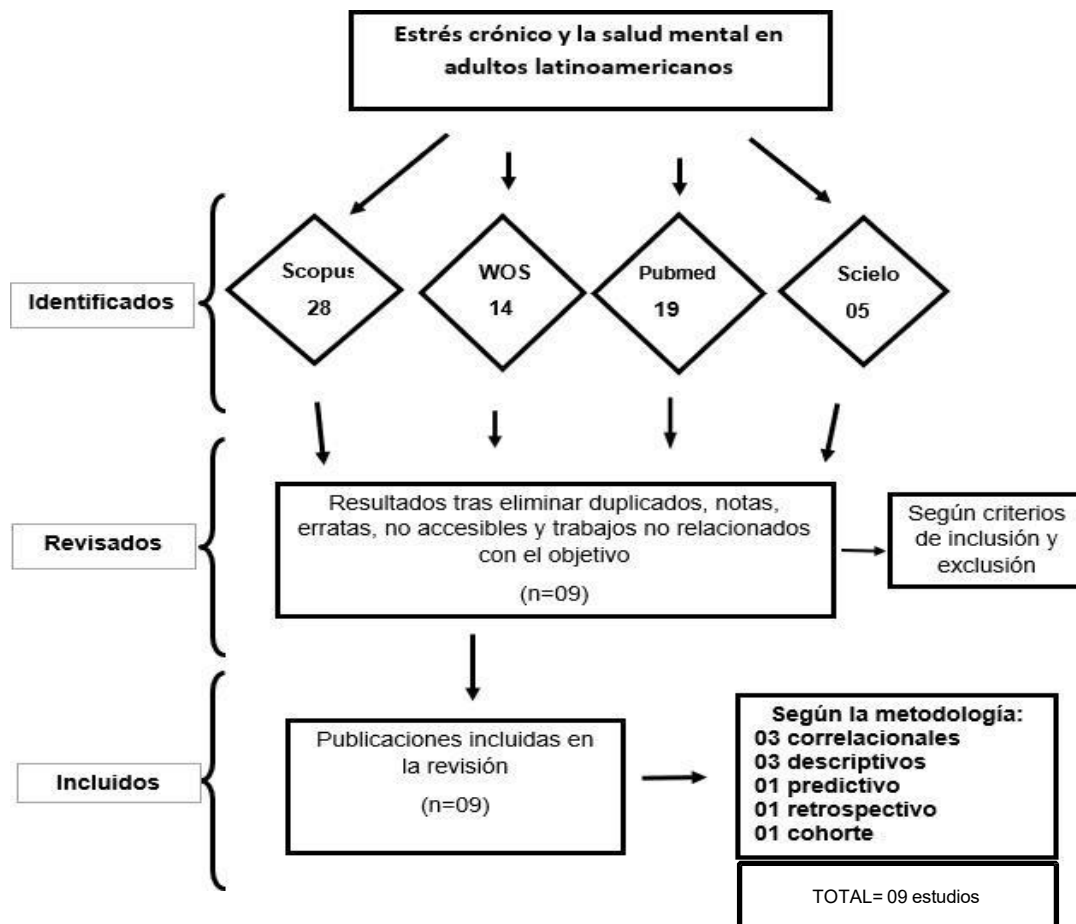


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio

Resultados

Hasta enero del 2026 se identificaron 66 estudios. El proceso de revisión se incluyeron 09 artículos que cumplieron con los criterios de elegibilidad. Estos estudios según el diseño de investigación fueron 03 estudios descriptivos, 03 correlacionales, 01

predictivo, 01 retrospectivo y 01 de cohorte. Luego fueron organizados en la tabla de revisión, cuyo encabezado fue autores y año, objetivos, metodología, instrumentos, población y hallazgos principales, tal como se muestra en la tabla 1.

Los resultados señalan que existe un impacto del estrés crónico en la salud mental, debido a que ejerce un efecto erosivo en la población adulta latinoamericana, y que se manifiesta principalmente a través de síntomas de ansiedad y depresión, así como alteraciones del sueño (Villalobos et al., 2022). Asimismo, factores estructurales como la inseguridad alimentaria o carencia económica mostraron asociación significativa con el malestar psicológico, generando más estrés en la población (Ugarte-Pérez et al., 2025; Santana et al., 2021).

Asimismo, las investigaciones señalan que los roles de género y el círculo social influyen en cómo cada persona vive y siente el estrés. Se encontró que las mujeres son más afectadas por el estrés crónico producto de la violencia de pareja (Amédée et al., 2024) y el acoso sexual en el transporte público (Baños-Chaparro et al., 2025). Y que los hombres en entornos vandalizados presentaron mayor malestar psicológico en comparación con las mujeres de la misma comunidad (Pérez-Sastré et al., 2024). Por otro lado, en contextos migratorios, la discriminación emergió como un predictor de síntomas depresivos más sólido que la propia crisis premigratoria (Salas-Wright et al., 2024).

También se encontró factores protectores que funcionan como amortiguadores ante el estrés prolongado y que son el apoyo familiar funcional más que el estructural el cual se asocia con mejores puntuaciones en salud mental y rendimiento cognitivo (Souza-Talarico et al., 2021). Por otro lado, la regulación emocional, la religiosidad y el fortalecimiento de vínculos positivos con los

compañeros y la comunidad constituyen pilares fundamentales para la resiliencia y afrontamiento del estrés (Alegría et al., 2022; Amédée et al., 2024).

Tabla 1. Características de los estudios incluidos:

La revisión incluyó estudios sobre factores asociados al estrés crónico y sus repercusiones en la salud mental y el bienestar psicológico

Autor y año	Objetivo	Tipo de estudio	Instrumentos	Población	Resultados
Pérez-Sastré et al. (2024)	Determinar la relación entre vivir en entornos comunitarios con problemas de salud mental y el malestar psicológico en jóvenes mexicanos	Descriptivo	Encuesta transversal	39,639 participantes mejicanos	En los entornos con mayor vandalismo se muestra participante que los hombres presentaron un mayor nivel de malestar psicológico, lo que genera mayor estrés. Inesperadamente, las mujeres de comunidades con mayores niveles de delincuencia presentaron menos síntomas
Villalobos et al. (2022)	Identificar perfiles heterogéneos de puertorriqueños según el distrés psicológico y la salud mental	Descriptivo	Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud (NHIS) Distrés psicológico Kessler-6	4443 participantes mayores de 18 años portorriqueños	Dentro de los perfiles se señala que el sueño más corto problemático con dificultad para dormir, el sueño con interrupción y acortamiento muestran un alto distrés psicológico. Lo que implica que la calidad de sueño es un factor predisponente de esta población al estrés crónico.
Santana et al. (2021)	Evaluar el nivel de distrés psicológico de adultos residentes en barrios marginales urbanos de la ciudad de São Paulo y su relación con la salud mental	Correlacional	Cuestionario de salud mental, escala brasileña de inseguridad alimentaria. Escala de distrés psicológico	495 participantes (448 mujeres y 47 hombres) (Brasil)	Existe una relación entre el distrés psicológico y la salud mental. Los que experimentaban inseguridad moderada o severa y que tenían ingresos mensuales más bajos, presentaban un mayor riesgo de distrés psicológico. Por otro lado, tener un empleo es un factor protector contra las situaciones estresantes.
Amédée et al. (2024)	Examinar la asociación entre la violencia de pareja, el distrés psicológico y la depresión, considerando los posibles factores de riesgo y de protección	Descriptivo	Encuesta Demográfica y de Salud (DHS)	3586 adultos jóvenes de Haití	El estudio reportó síntomas depresivos y malestar psicológico, con tasas elevadas en ambos sexos. Se observó que la violencia de pareja era un predictor independiente tanto de síntomas depresivos como de malestar psicológico, teniendo como factores protectores la regulación de las emociones y la religiosidad
Salas-Wright et al. (2024)	Determinar relación entre la exposición al estrés cultural relacionado con la migración y los problemas de salud mental	Predictivo	Cuestionarios de estrés aculturativo, depresión, salud mental y datos sociodemográficos	429 jóvenes venezolanos mayores de 17 años	La exposición a crisis por discriminación predijo significativamente los síntomas depresivos, lo que indica que la discriminación fue un predictor más sólido de síntomas depresivos entre quienes reconocieron niveles más bajos de exposición a crisis que entre quienes informaron niveles altos de exposición a crisis.
Alegría et al. (2022)	Examinar cómo el contexto de minoría étnica puede alterar el desarrollo de trastornos de salud mental a medida que los niños latinos pasan a la adolescencia tardía y la adultez temprana	Retrospectivo	Cuestionario para depresión y ansiedad y cuestionario de distrés psicológico	2491 niños y después 1353 adultos latinos	Una mayor discriminación y posición social fueron factores de riesgo y protección más importantes, mientras que las relaciones positivas con los compañeros. Los hijos de madres con depresión tuvieron una probabilidad significativamente mayor de desarrollar ansiedad al final de la adolescencia y al principio de la adultez en el contexto mayoritario (60,0 %) que en el contexto minoritario (4,5 %)

Souza-Talarico et al. (2021)	Determinar la relación entre el apoyo familiar, el rendimiento cognitivo y los niveles de salud, bienestar y envejecimiento en adultos	Cohorte	APGAR familiar, Minimental,	86 participantes brasileños con un promedio de 60 años,	Se encontró que el apoyo familiar funcional, pero no el estructural, se asoció con puntuaciones más altas de salud mental, la fluidez verbal y la amplitud de dígitos, incluso controlando por posibles cofundadores ($p < 0,001$). Brindar apoyo a la comunidad, en lugar de recibir apoyo de otros, se asoció con un mejor rendimiento cognitivo.
Baños-Chaparro et al. (2025)	Analizar la relación entre el uso del transporte público, el acoso sexual y la salud mental de adultos peruanos	Correlacional	Cuestionario sobre el Uso del Transporte Público y el Bienestar (QUPTW), Cuestionario reacciones a Ira, Estrés percibido e ideación suicida, PHQ2	507 adultos peruanos (66.7% mujeres)	El uso del transporte público se asoció con acoso sexual e ira. Los síntomas centrales fueron ansiedad generalizada y depresión. En la red dirigida, el uso del transporte público influyó tanto en el acoso sexual como en la ansiedad generalizada. Además, el distrés y el acoso sexual emergieron como condicionalmente dependientes de múltiples factores psicológicos
Ugarte-Pérez et al. (2025)	Explorar la relación entre los niveles de inseguridad alimentaria y los resultados psicológicos (distrés psicológico, riesgo de trastornos alimentarios y sesgo de peso internalizado) en adultos chilenos.	Correlacional	Escala FIES para inseguridad alimentaria, la escala DASS-21, y las escalas EDI-3 y WBIS-M para medir el riesgo de TA	107 participantes adultos chilenos (83,5 % mujeres)	El 62,6 % de los participantes experimentó inseguridad alimentaria moderada o grave. Los resultados mostraron que la inseguridad alimentaria grave se asoció significativamente con mayores niveles de distrés psicológico, insatisfacción corporal y sesgo internalizado de peso.

Discusión

El estudio planteó el objetivo de describir la evidencia científica sobre la relación entre el estrés crónico y la salud mental en adultos latinoamericanos. Los resultados indican que existe un impacto del estrés crónico en la salud mental que se manifiesta principalmente a través de síntomas de ansiedad y depresión, así como alteraciones del sueño y la inseguridad alimentaria o carencia económica mostraron asociación significativa con el malestar psicológico, generando más estrés en la población. En esta línea, Liu et al. (2024), en su estudio, coinciden con estos hallazgos al demostrar que la exposición constante a estresores genera estrés crónico y se incrementa significativamente el riesgo de desarrollar síntomas depresivos y, por su parte, Smith y Wesselbaum (2025) encontraron que los niveles de ansiedad aumentan

proporcionalmente a la duración y acumulación del estrés crónico en poblaciones adultas. Asimismo, estudios como el de Chen et al. (2023) demostraron que el estrés se asocia a trastornos del sueño, los cuales intensifican el malestar emocional y este genera distrés que incide en el bienestar general, lo que refuerza la idea de que el estrés crónico afecta la salud mental.

Ahora bien, con respecto a la inseguridad alimentaria que se relaciona con la carencia económica y que emerge como un factor que repercute en el estrés de los adultos en latinoamérica, Lund et al. (2018) sostienen que las naciones en vías de desarrollo, la precariedad económica y la carencia de recursos esenciales constituyen factores determinantes en la aparición de patologías mentales frecuentes. Y Ugarte-Pérez et al. (2025) apoyan al agregar que existe una relación entre la inseguridad alimentaria y el malestar psicológico que trae consigo depresión, ansiedad y estrés. Y Butler et al. (2024) señalan que efectivamente la falta de recursos económicos para adquirir alimentos genera estrés crónico y debilita los sistemas de apoyo familiar.

También se encontró que las mujeres son las más afectadas por el estrés crónico y este se le relaciona con la violencia de pareja y el acoso sexual en el transporte público. Mientras que los hombres en entornos vandalizados presentaron mayor malestar psicológico en comparación con las mujeres de la misma comunidad. En este sentido, según Matud et al. (2019), las mujeres presentan una mayor prevalencia de distrés psicológico debido a estresores cotidianos y la doble carga (laboral y doméstica), lo que genera una elevación sostenida de cortisol y deriva en cuadros ansioso-depresivos. Por el contrario, Rice et al. (2017) observan que los varones tienden a externalizar su malestar mediante conductas de riesgo, irritabilidad o consumo de sustancias, lo que

dificulta su diagnóstico al no encajar en los criterios clínicos tradicionales. Esta diferencia tiene también una base neurobiológica. Bangasser y Cuarenta (2021) explican que el cerebro femenino tiene mayor dificultad para regular los receptores de estrés crónico, lo que favorece estados de hipervigilancia y rumiación.

Asimismo, se evidenció que existen factores protectores que funcionan como amortiguadores ante el estrés crónico como el apoyo familiar, la regulación emocional, la religiosidad, el fortalecimiento de vínculos positivos con los compañeros y la comunidad. La literatura científica destaca el papel determinante de las redes de apoyo y la regulación emocional en el bienestar psicológico Razzouk et al. (2023) y Southwick et al. (2023) coinciden en que el soporte familiar y social actúa como un predictor crítico de salud mental, facilitando la resiliencia mediante procesos neurobiológicos como la liberación de oxitocina lo que contrarresta al estrés. A este componente social, Santini et al. (2022) añaden el valor de la identidad comunitaria para combatir la soledad. Gross (2023) enfatiza que la reevaluación emocional permite mitigar el impacto somático del estrés antes de que se manifieste. Y, Koenig et al. (2022) subrayan que la religiosidad ofrece un soporte multidimensional, proporcionando tanto un marco de sentido ante el sufrimiento como una red de apoyo estructurada a través de las comunidades de fe.

Limitaciones

Entre las principales limitaciones de esta revisión se encuentra la inclusión exclusiva de artículos en modalidad de acceso abierto, lo que pudo restringir la amplitud de la evidencia considerada. Asimismo, la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos principalmente de diseño transversal limita la posibilidad de establecer relaciones causales. El número reducido de investigaciones seleccionadas también

condiciona la generalización de los hallazgos. Finalmente, al tratarse de una revisión narrativa estructurada, existe un riesgo inherente de sesgo en la selección e interpretación de los estudios, aunque se intentó mitigar mediante revisión independiente y consenso entre investigadoras, a pesar de las limitaciones este estudio cumplió con el rigor científico.

Conclusiones

Existe una relación entre el estrés crónico y la salud mental en los adultos latinoamericanos y que se refleja principalmente en síntomas de ansiedad y depresión, malestar psicológico, problemas de sueño e inseguridad alimentaria. También que son las mujeres quienes se ven mayormente afectadas con el estrés crónico, en comparación con los varones, y que este puede, posteriormente, relacionarse con los síntomas depresivos de sus hijos; además, el estrés se presenta mayormente en mujeres que sufren violencia de pareja. Además, frente a esta problemática, existen factores protectores para sobrellevar el estrés y cuidar la salud mental, siendo la familia funcional el mayor soporte de apoyo, así como la regulación emocional, las relaciones positivas con los compañeros y la comunidad donde reside y la religiosidad.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos obtenidos en esta revisión, se plantean las siguientes recomendaciones para el abordaje y prevención del estrés crónico en la población adulta: Desarrollar programas de prevención y manejo del estrés orientados a adultos en contextos laborales, comunitarios y educativos, incorporando estrategias basadas en evidencia como técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades de afrontamiento y fortalecimiento de la resiliencia emocional.

Fortalecer los servicios de salud mental mediante la evaluación sistemática del estrés crónico en servicios de atención primaria en salud mental.

Implementar políticas públicas que aborden factores psicosociales asociados al estrés crónico, como la inestabilidad económica, la sobrecarga de roles y las condiciones laborales adversas, considerando la relación entre bienestar social y salud mental.

Promover campañas educativas y comunitarias que difundan información accesible sobre el estrés crónico, sus riesgos y estrategias de autocuidado, con la finalidad de sensibilizar a la población adulta y fomentar prácticas saludables en la vida cotidiana.

Fomentar investigaciones futuras que integren una perspectiva multidimensional del estrés crónico, considerando variables biológicas, psicológicas y sociales, así como estudios específicos en regiones como el sur andino, donde los factores socioculturales influyen significativamente en la experiencia del estrés.

Potenciar redes de apoyo social en la comunidad, mediante programas locales que promuevan la participación social, el acompañamiento emocional y el fortalecimiento de vínculos familiares, elementos que han mostrado reducir los efectos nocivos del estrés prolongado.

Referencias

- Alegría, M., Cruz-Gonzalez, M., Alvarez, K., Canino, G., Duarte, C., Bird, H., Ramos-Olagastí, M., Lapatin Markle, S., O'Malley, I., Vila, D., & Shrout, P. (2022). How Ethnic Minority Context Alters the Risk for Developing Mental Health Disorders and Psychological Distress for Latinx Young Adults. *The Milbank quarterly*, 100(2), 424–463. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12552>
- Amédée, L., Darius, W., Moshirian, S., Guillaume, D., Jacob, G., Guerrier, M., Clorméus, L., Hébert, M., & Cénat, J. (2024). Intimate partner violence and symptoms of psychological distress and depression in adolescents and young adults in Haiti. *Journal of affective disorders*, 363, 626–633. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.074>
- American Psychological Association. (2022). Stress in America: Facing a cumulative crisis. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress>
- American Psychological Association. (2023). Chronic stress. <https://www.apa.org/topics/stress/chronic>
- Antoniazzi, A., Dell'Aglio, D., & Bandeira, D. (2023). El concepto de estrés y sus implicaciones en la salud mental en América Latina. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 16(1), 45–58. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.16104>
- Ato, M., López-García, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bangasser, D., & Cuarenta, A. (2021). Sex differences in post-traumatic stress disorder: A neurobiological clinics perspective. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 62, 100922. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2021.100922>
- Baños-Chaparro, J., Valencia-Pecho, D., Caycho-Rodríguez, T., Sarmiento-Suarez, E., Bernabel-Tarazona, D., Rivera-Álvarez, G., & Torales, J. (2025). Public Transportation Use, Sexual Harassment, and Mental Health in Adults from the General Population: A Bayesian Network Analysis. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 15(11), 224. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15110224>
- Butler, J., Johnson, C., Hardison-Moody, A., & Bowen, S. (2024). Food Insecurity

Associated with Higher Stress, Depressive Symptoms, and Lower Diet Quality among Women Caregivers in North Carolina. *Nutrients*, 16(15), 2491. <https://doi.org/10.3390/nu16152491>

Chen, R., Slopen, N., Lee, S. (2023). Perceived stress, recent stressors, and distress in relation to sleep disturbance and duration among middle-aged and older Asian immigrants, *Sleep Health*, 9 (2) <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.11.005>.

Gross, J. (2023). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 34(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2023.2192735>

Koenig, H., Nelson, B., & Al Zaben, F. (2022). Religion and spirituality in the context of pandemic-related stress. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01452-9>

Liu, P., Wang, Y., & He, X. (2024). Adult cognitive performance under chronic stress conditions. *Scientific Reports*, 14(2), 60882. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-60882-1>

Matud, M., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological distress in Central American immigrants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3431. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183431>

McEwen, B., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 12–21. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>

Menard, C., Pfau, M., Hodes, G., & Russo, S. (2017). Immune and neurobiological mechanisms of stress resilience and vulnerability. *Nature Reviews Neuroscience*, 18(11), 665–680. <https://doi.org/10.1038/s41583-017-0001-8>

Organización Mundial de la Salud (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Panamericana de la Salud (2023). Salud mental OPS <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud (2024). *Informe regional de salud mental en adultos 2024*. <https://www.paho.org>

Pérez-Sastré, M., García-Peña, C., Ramos-Lira, L., & Ortiz-Hernández, L. (2024).

- Beyond direct exposure to violence: effects of living in disordered and violent communities on psychological distress in young Mexican people. *Cadernos de saude publica*, 40(1), e00058123. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN058123>
- Razzouk, D., de Jesus, J., & Shirakawa, I. (2022). Mental health care in Latin America: Challenges and opportunities for the next decade. *The Lancet Psychiatry*, 9(3), 250–262. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00418-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00418-4)
- Rice, S., Purcell, R., & McGorry, P. (2017). Adolescent and young adult male mental health: Is it time for a new approach? *Current Opinion in Pediatrics*, 29(4), 422–427. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000511>
- Salas-Wright, C., Mejía-Trujillo, J., Maldonado-Molina, M., Garcia, M., Bates, M., Schwartz, S., Calderón, I., y Gómez, A. (2024). Interplay of Premigration Crisis Exposure and Postmigration Cultural Stress on Depressive Symptoms Among Venezuelan Crisis Migrants in Colombia. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*. <https://doi.org/10.1037/cdp0000665>
- Santana, C., Manfrinato, C., Souza, P., Marino, A., Condé, V., Stedefeldt, E., Tomita, L., & do Carmo, M. (2021). Psychological distress, low-income, and socio-economic vulnerability in the COVID-19 pandemic. *Public health*, 199, 42–45. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.016>
- Santini, Z., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., & Haro, J. (2022). Social network properties and mental health: An updated review of observational studies. *World Journal of Psychiatry*, 12(3), 481–496. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i3.481>
- Sapolsky, R. (2021). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés (4ª ed.). *Alianza Editorial*. Sin DOI
- Slavich, G. (2020). Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 265–295. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>
- Smith, J., & Yang, M. (2023). Cognitive appraisal and the chronic stress cycle: New perspectives in clinical psychology. *Journal of Applied Behavioral Health*, 15(2), 112–128. <https://doi.org/10.1037/hea0001128>
- Smith, M. & Wesselbaum, D. (2025). Global evidence on the prevalence of and risk factors associated with stress, *Journal of Affective Disorders*, 374,

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.053>.

Southwick, S., Pietrzak, R., & Feder, A. (2023). Resilience to stress: A review of the biological and psychological factors. *Nature Reviews Psychology*, 2(4), 215-228.

<https://doi.org/10.1038/s44159-023-00156-x>

Souza-Talarico, J., Bromberg, E., Santos, J., Freitas, B., Silva, D., & Duarte, Y. (2021). Family and Community Support, Brain-Derived Neurotrophic Factor, and Cognitive Performance in Older Adults: Findings From the Health, Wellbeing and Aging Study Population-Based Cohort. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 15, 717847. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.717847>

Ugarte-Pérez, C., Díaz-Castrillon, F., Cruzat-Mandich, C., Oda-Montecinos, C., Silva, A., & Quiñones, Á. (2025). Impact of Food Insecurity on Psychological Distress, Eating Disorder Risk, and Weight Bias Internalization: A Cross-Sectional Study in Chilean Adults. *Terapia psicológica*, 43(1), 143-163.

Villalobos, K., Montiel Ishino, F., & Williams, F. (2022). Profiles of Sleep Duration and Psychological Distress among Puerto Ricans Living in the United States: A Cross-Sectional Survey and Latent Class Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6363. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116363>

Wang, Y., Piao, J., Liu, Y., & Li, J. (2024). Continuous worsening of population emotional stress globally: universality and variations. *BMC Public Health*, 24(1), 3576. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20961-4>

Anexo A

Tabla de descriptores

P = adultos	I = estrés crónico	O = salud mental	Latinoamérica
Adultos adultez	“estrés crónico” “estrés prolongado” “estrés persistente” “estrés psicológico” “agotamiento	“salud mental” “salud psicológica” “salud emocional” “bienestar psicológico” “bienestar emocional”	Mexican OR Costa Rican OR Salvadoran OR Guatemalan OR Honduran OR Nicaraguan OR Panamanian OR

	psicológico" Distrés "estrés crónico laboral"		Cuban OR Dominican OR Haitian OR Jamaican OR Puerto Rican OR Dominican OR Argentine OR Bolivian OR Brazilian OR Chilean OR Colombian OR Ecuadorian OR Paraguayan OR Peruvian OR Uruguayan OR Venezuelan
Adults OR adulthood	"Chronic stress" OR "Prolonged stress" OR "Persistent stress" OR "Psychological stress" OR "Psychological exhaustion" OR Distress OR "chronic work- related stress"	"mental health" OR "psychological health" OR "emotional health" OR "psychological well-being"	

Anexo B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

Base de datos	Estrategia de búsqueda	N° de artículos
Scopus	(TITLE-ABS-KEY (Adults OR adulthood) AND TITLE-ABS-KEY ("Chronic stress" OR "Prolonged stress" OR "Persistent stress" OR "Psychological stress" OR "Psychological exhaustion" OR Distress OR "chronic work-related stress") AND TITLE-ABS-KEY ("mental health" OR "psychological health" OR "emotional health" OR "psychological well-being") AND NOT TITLE-ABS-KEY (Food OR "post-traumatic stress" OR "psychometric evaluation" OR COVID-19)) AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2026 AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2026 AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC")) AND (LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Adult")) AND (LIMIT-TO (OA , "all")) AND (LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Brazil") OR LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Colombia") OR LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Mexico") OR LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Chile") OR LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Haiti") OR LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Guatemala") OR LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Panama") OR LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Honduras") OR LIMIT-TO (AFFILCOUNTRY , "Ecuador") OR LIMIT-TO (	28

	AFFILCOUNTRY , "Argentina"))	
Pubmed	((((Adults[Title/Abstract] OR adulthood[Title/Abstract]) AND ("Chronic stress"[Title/Abstract] OR "Prolonged stress"[Title/Abstract] OR "Persistent stress"[Title/Abstract] OR "Psychological stress"[Title/Abstract] OR "Psychological exhaustion"[Title/Abstract] OR Distress[Title/Abstract] OR "chronic work-related stress"[Title/Abstract]))) AND ("mental health"[Title/Abstract] OR "psychological health"[Title/Abstract] OR "emotional health"[Title/Abstract] OR "psychological well-being"[Title/Abstract])) AND (Mexican[Title/Abstract] OR Costa Rican[Title/Abstract] OR Salvadoran[Title/Abstract] OR Guatemalan[Title/Abstract] OR Honduran[Title/Abstract] OR Nicaraguan[Title/Abstract] OR Panamanian[Title/Abstract] OR Cuban[Title/Abstract] OR Dominican[Title/Abstract] OR Haitian[Title/Abstract] OR Jamaican[Title/Abstract] OR Puerto Rican[Title/Abstract] OR Dominican[Title/Abstract] OR Argentine[Title/Abstract] OR Bolivian[Title/Abstract] OR Brazilian[Title/Abstract] OR Chilean[Title/Abstract] OR Colombian[Title/Abstract] OR Ecuadorian[Title/Abstract] OR Paraguayan[Title/Abstract] OR Peruvian[Title/Abstract] OR Uruguayan[Title/Abstract] OR Venezuelan[Title/Abstract])) Filters: in the last 5 years, Free full text, Adult: 19-44 years	19
WOS	Query #1 (TI=(Adults OR adulthood) OR AB=(Adults OR adulthood) OR AK=(Adults OR adulthood)) Query #2 (TI=("Chronic stress" OR "Prolonged stress" OR "Persistent stress" OR "Psychological stress" OR "Psychological exhaustion" OR Distress) OR AB=("Chronic stress" OR "Prolonged stress" OR "Persistent stress" OR "Psychological stress" OR "Psychological exhaustion" OR Distress) OR AK=("Chronic stress" OR "Prolonged stress" OR "Persistent stress" OR "Psychological stress" OR "Psychological exhaustion" OR Distress)) Query #3 (TI=("mental health" OR "psychological health" OR "emotional health" OR "psychological well-being") OR AB=("mental health" OR "psychological health" OR "emotional health" OR "psychological well-being") OR	14



Filters applied: in the last 5 years, Free full text, Adult: 19-44 years. [Clear all](#)

- ☐ Psychosocial response to the COVID-19 pandemic in Panama.
- 1 Oviedo DC, Pinzón MS, Rodríguez-Araña S, Tratner AE, Pauli-Quirós E, Chavarria C, Posada Rodríguez C, Britton GB.
- Cite Front Public Health. 2022 Aug 10;10:919818. doi: 10.3389/fpubh.2022.919818. eCollection 2022. PMID: 36033747 [Free PMC article.](#)
- BACKGROUND: The impact of the COVID-19 pandemic and the associated restrictions on mental health is being studied. OBJECTIVE: To analyze the psychosocial response to the COVID-19 pandemic in adults residing in Panama. DISCUSSION: These results corroborate



(((Adults OR adulthood))) AND ("Chronic stress" OR "Prolonged stress" OR "Persistent stress" OR "Psychological stress" OR "Psychological exhaustion" OR Distress OR "chronic work-related stress")) AND ("mental health" OR "psychological health" OR "emotional health" OR "psychological well-being")

+

Historico de búsqueda

Resultados: 5

Ordenar por

Publicación - Más nuevos primero

Página 1 de 1

(((Adults OR adulthood))) AND ("Chronic stress" OR "Prolonged stress" OR "Persistent stress" OR "Psychological stress" OR "Psychological exhaustion" OR Distress OR "chronic work-related stress")) AND ("mental health" OR "psychological health" OR "emotional health" OR "psychological well-being")

Filtros seleccionados [Limpiar](#)

Año de publicación: 2021

Año de publicación: 2022

Filtros

☐ Seleccionar esta página | [Imprimir](#) | [Enviar por correo-e](#) | [Exportar](#) | [Compartir](#)

Items seleccionados

1. [Psychometric properties of the Cognitive Appraisal Inventory for Patients with Chronic Pain in Mexican population](#)
- Barrientos Casarrubias, Vania Riveros Rosas, Angélica González-Forteza, Catalina Robles García, Rebeca
- Salud mental Dic 2022, Volumen 45, Nº 6, Páginas 277-282
- Resumen: > ES > EN | Texto: ES EN | PDF: ES | PDF: EN
- <https://doi.org/10.17711/sem.0185-3325.2022.035>
2. [Factors Associated with Happiness in Rural Older Adults: An Exploratory Study](#)
- Arias-Monsalve, Ana María Arias-Valencia, Samuel Rubio-León, Diana Carolina Aguirre-Acevedo, Daniel-Camilo Rengifo Rengifo, Lisbeth Estrada Cortes, Jesús Andrés Paredes Arturo, Yenny Vicky
- International Journal of Psychological Research Jun 2022, Volumen 15, Nº 1, Páginas 70-83