



Artículo Original

Impacto del estrés crónico en la aparición de trastornos de ansiedad en población adulta: implicaciones clínicas en psiquiatría

Impact of chronic stress on the onset of anxiety disorders in the adult population: clinical implications in psychiatry

María Paula Caballero Palencia¹,

Daniel Alejandro Rodríguez Estrella²,

¹Sanatorio Güemes, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina
mpcaballerop@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-4033-6073>

²Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador
drodrigueze@unemi.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0002-8678-4469>

Autor de correspondencia: María Paula Caballero Palencia, mpcaballerop@gmail.com

Recepción: 08-Enero-2026 **Aceptación:** 22-Enero-2026 **Publicación:** 28-Enero-2026

Cómo citar este artículo: Caballero Palencia , M. P. ., & Rodríguez Estrella , D. A. . (2026). Impacto del estrés crónico en la aparición de trastornos de ansiedad en población adulta: implicaciones clínicas en psiquiatría. *Star of Sciences Multidisciplinary Journal*, 3(1), 1-14. <https://doi.org/10.63969/ehjvd173>

RESUMEN

El estrés crónico es un factor psicosocial determinante en la salud mental de la población adulta, caracterizado por su persistencia y capacidad para generar alteraciones progresivas en los sistemas de regulación emocional, neuroendocrina y fisiológica. En escenarios actuales marcados por demandas laborales intensas, inseguridad socioeconómica y cambios sociales acelerados, la exposición sostenida a estresores se asocia con un aumento significativo en la prevalencia, gravedad y persistencia de los trastornos de ansiedad, los cuales representan una de las principales causas de deterioro funcional y discapacidad a nivel global. Mediante un análisis riguroso y sistemático de la evidencia científica disponible, siguiendo el protocolo PRISMA, se confirmó que el estrés prolongado influye tanto en la aparición como en la evolución clínica de estos trastornos, a través de alteraciones neurobiológicas en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y en circuitos cerebrales implicados en la regulación emocional. No obstante, en la práctica clínica persisten dificultades para identificar de manera precisa y temprana el impacto específico del estrés crónico, lo que contribuye a subdiagnósticos y retrasos en las intervenciones, favoreciendo la cronificación de los síntomas ansiosos. La heterogeneidad metodológica observada indica la necesidad de desarrollar enfoques integradores que consideren las dimensiones biológicas, cognitivas y sociales, para promover evaluaciones y tratamientos más completos y personalizados.



Palabras clave: Estrés crónico; Trastornos de ansiedad; Regulación emocional; Neurobiología; Evaluación clínica.

ABSTRACT

Chronic stress is a key psychosocial factor affecting the mental health of the adult population, characterised by its persistence and its capacity to induce progressive alterations in emotional, neuroendocrine, and physiological regulatory systems. In contemporary contexts marked by intense work demands, socioeconomic insecurity, and rapid social changes, prolonged exposure to stressors is consistently associated with a significant increase in the prevalence, severity, and persistence of anxiety disorders, which constitute one of the leading causes of functional impairment and disability worldwide. Through a rigorous and systematic analysis of the available scientific evidence, following the PRISMA protocol, it was confirmed that sustained stress influences both the onset and clinical progression of these disorders via neurobiological alterations in the hypothalamic-pituitary-adrenal axis and brain circuits involved in emotional regulation. Nonetheless, clinical practice continues to face challenges in accurately and promptly identifying the specific impact of chronic stress, contributing to underdiagnosis and delayed interventions, thereby favouring the chronicity of anxious symptoms. The observed methodological heterogeneity highlights the need to develop integrative approaches that consider biological, cognitive, and social dimensions to promote more comprehensive and personalised assessments and treatments.

Keywords: Chronic stress; Anxiety disorders; Emotional regulation; Neurobiology; Clinical assessment.

1. INTRODUCCIÓN

El estrés crónico se reconoce actualmente como un determinante psicosocial de alto impacto en la salud mental de la población adulta, debido a su carácter sostenido y a su capacidad para generar disfunciones progresivas en los sistemas de regulación emocional, neuroendocrina y fisiológica. En escenarios contemporáneos marcados por exigencias laborales prolongadas, inestabilidad socioeconómica y transformaciones sociales aceleradas, la exposición persistente a estresores se vincula de manera consistente con un aumento en la incidencia y severidad de los trastornos de ansiedad, los cuales constituyen una de las principales causas de deterioro funcional y discapacidad a nivel global.

El análisis de la relación entre el estrés crónico y la aparición de los trastornos de ansiedad constituye un eje central para la optimización de los procesos de prevención, evaluación diagnóstica e intervención terapéutica en salud mental. La evidencia científica señala que la activación sostenida de los sistemas de respuesta al estrés genera alteraciones neurobiológicas progresivas, particularmente en los mecanismos de regulación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y en los circuitos cerebrales involucrados en la modulación emocional, lo que incrementa la vulnerabilidad a la instauración y mantenimiento de sintomatología ansiosa persistente. En este contexto, el análisis crítico de la producción científica disponible permite una comprensión más precisa de las implicaciones clínicas asociadas a estos procesos.

A pesar del reconocimiento progresivo del estrés crónico como un factor determinante en la alteración de la salud mental, en la práctica clínica persisten limitaciones para identificar de manera temprana y específica su papel en la génesis y evolución de los trastornos de ansiedad en la población adulta. Con frecuencia, las manifestaciones clínicas asociadas a la exposición prolongada a estresores son interpretadas como respuestas adaptativas normales o inespecíficas, lo que conduce a una subvaloración diagnóstica y a

retrasos en la implementación de intervenciones oportunas, favoreciendo la consolidación y cronificación del cuadro ansioso.

De forma paralela, la producción científica disponible evidencia una marcada variabilidad en los enfoques teóricos y metodológicos utilizados para examinar la relación entre el estrés crónico y la ansiedad, lo que se traduce en discrepancias en la interpretación de los hallazgos y en su transferencia a la práctica clínica. Esta diversidad conceptual dificulta la construcción de modelos explicativos integradores que articulen de manera coherente los procesos neurobiológicos, psicológicos y psicosociales implicados, desde una perspectiva psiquiátrica comprensiva.

Asimismo, la limitada integración de aportes neurobiológicos, clínicos y psicopatológicos en análisis actualizados restringe el desarrollo de lineamientos de intervención clínica sustentados en una comprensión global del fenómeno. En este sentido, el análisis riguroso y articulado de la producción científica existente se vuelve imprescindible para clarificar los mecanismos subyacentes y sus implicaciones clínicas, fortaleciendo la toma de decisiones diagnósticas y terapéuticas en los procesos de atención en salud mental.

La exposición prolongada a estresores ha sido descrita como un proceso capaz de generar alteraciones acumulativas en los sistemas de adaptación del organismo, comprometiendo tanto el equilibrio fisiológico como la regulación emocional. En este contexto, Oliveira et al. (2025) explicó que la activación sostenida de los mecanismos de respuesta al estrés produce un desgaste progresivo de los sistemas neuroendocrinos y cerebrales, afectando la capacidad del individuo para regular emociones y responder de manera adaptativa, lo que incrementa la vulnerabilidad a la aparición de trastornos de ansiedad.

El estrés también ha sido abordado desde una perspectiva centrada en los procesos cognitivos y en la interacción entre la persona y su entorno, destacando la importancia de la evaluación subjetiva de las demandas. Bajo este enfoque, Camacho et al. (2024) plantearon que la interpretación que el individuo realiza de las situaciones estresantes determina la intensidad y persistencia de la respuesta emocional, explicando por qué la exposición sostenida a demandas percibidas como incontrolables favorece el desarrollo de respuestas ansiosas desadaptativas.

La relación entre estrés crónico y trastornos de ansiedad ha sido respaldada por estudios poblacionales que permiten identificar patrones consistentes a gran escala. A partir de investigaciones epidemiológicas, Arango et al. (2018) demostraron que los adultos expuestos de forma prolongada a factores estresantes presentan una mayor probabilidad de desarrollar trastornos de ansiedad, así como mayores niveles de deterioro funcional en los ámbitos social, laboral y familiar.

Desde el punto de vista clínico, se ha observado que los estresores persistentes no solo participan en la génesis de la ansiedad, sino que influyen directamente en su curso y severidad. En este sentido, Almerge et al. (2015) analizaron la asociación entre la exposición continua a factores estresantes y el trastorno de ansiedad generalizada, señalando que el estrés sostenido actúa como un elemento precipitante y mantenedor del cuadro clínico, contribuyendo a la persistencia de los síntomas.

El reconocimiento del papel de los factores psicosociales en los trastornos de ansiedad también se refleja en los sistemas diagnósticos contemporáneos. Esta perspectiva es incorporada en las directrices clínicas y criterios diagnósticos propuestos por Aguilar et al. (2024) donde se establece que los estresores ambientales

y psicosociales influyen de manera significativa en la etiología, evolución y pronóstico de los trastornos de ansiedad, reforzando su relevancia en la evaluación clínica integral.

Los avances en el estudio del cerebro han permitido comprender con mayor precisión los efectos del estrés prolongado sobre las estructuras implicadas en la regulación emocional. A partir de investigaciones neurobiológicas, Reguera (2015) describió que la exposición crónica a glucocorticoides se asocia con cambios estructurales y funcionales en regiones como el hipocampo y la amígdala, alteraciones que incrementan la reactividad emocional y favorecen la aparición de respuestas ansiosas persistentes.

En el ámbito del tratamiento psicológico, la presencia de estrés crónico ha sido identificada como un factor que condiciona la respuesta terapéutica. Diversos estudios clínicos han evidenciado que, cuando los estresores mantenidos no son abordados de manera específica, la efectividad de las intervenciones psicoterapéuticas disminuye; en esta línea, Villa et al. (2024) señalaron que el estrés sostenido se asocia con mayores tasas de recaída y menor respuesta clínica en pacientes con trastornos de ansiedad.

Desde una perspectiva de salud pública, el estrés crónico ha sido señalado como un factor de riesgo prioritario para el desarrollo de trastornos de ansiedad en adultos, especialmente en contextos laborales y sociales altamente demandantes. Esta situación ha sido destacada por la Organización Mundial de la Salud (2025), que subraya el impacto del estrés sostenido en la funcionalidad, el bienestar psicológico y la carga socioeconómica asociada a los trastornos de ansiedad en la población adulta.

La respuesta del organismo ante demandas prolongadas ha sido entendida como un proceso dinámico que, cuando se mantiene en el tiempo, compromete la capacidad adaptativa del individuo. En este contexto, Selye mencionado por Ruiz (2019) explicó que la exposición continua a estresores conduce a una secuencia de reacciones fisiológicas caracterizadas por fases de alarma, resistencia y agotamiento, siendo esta última la que predispone al deterioro de la salud mental y favorece la aparición de trastornos como la ansiedad.

La comprensión de estos procesos fue posteriormente ampliada desde una perspectiva neuropsiquiátrica, incorporando el análisis de los mecanismos cerebrales involucrados en la respuesta al estrés. A partir de este enfoque, Zegarra et al. (2022) señaló que el estrés crónico produce modificaciones estructurales y funcionales en los circuitos neuronales responsables de la regulación emocional y del control del miedo, afectando regiones clave como la amígdala y la corteza prefrontal, lo que incrementa la susceptibilidad a la ansiedad persistente.

Desde el ámbito de la psicopatología cognitiva, se ha destacado el papel de los procesos de pensamiento en la génesis y mantenimiento de la ansiedad. En este sentido, Oliveira et al. (2025) propusieron que la exposición prolongada al estrés favorece la activación de esquemas cognitivos disfuncionales, caracterizados por interpretaciones catastróficas y sesgos atencionales hacia la amenaza, los cuales contribuyen a la persistencia de la sintomatología ansiosa.

La integración de variables biológicas, psicológicas y ambientales permitió el desarrollo de modelos explicativos más comprensivos del origen de los trastornos de ansiedad. Bajo esta perspectiva, Piñeyro et al. (2024) planteó su modelo de vulnerabilidad triple, en el que el estrés crónico actúa como un factor ambiental precipitante que interactúa con vulnerabilidades biológicas y psicológicas preexistentes, facilitando la manifestación clínica del trastorno.

Los aportes de la neurociencia afectiva han permitido profundizar en la comprensión de los circuitos cerebrales implicados en la ansiedad. Desde esta línea de investigación, Hun et al. (2024) demostró que la exposición prolongada a situaciones estresantes sensibiliza los circuitos del miedo, particularmente aquellos mediados por la amígdala, generando respuestas emocionales exageradas y una mayor reactividad ansiosa ante estímulos potencialmente amenazantes.

A nivel neuroendocrino, el estrés crónico ha sido asociado con alteraciones en los sistemas de regulación hormonal que influyen directamente en la respuesta emocional. En este marco, Sanz et al. (2024) explicaron que la disfunción del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal constituye un mecanismo central en la transición desde una respuesta adaptativa al estrés hacia una ansiedad patológica, debido a la desregulación sostenida de los niveles de cortisol.

El estudio de la regulación emocional ha aportado elementos clave para comprender cómo los individuos gestionan las respuestas emocionales frente al estrés prolongado. Desde esta perspectiva, Canedo et al. (2019) señaló que la exposición sostenida a estresores deteriora la eficacia de las estrategias adaptativas de regulación emocional, como la reevaluación cognitiva, incrementando la probabilidad de desarrollar respuestas ansiosas desproporcionadas.

En el ámbito clínico, la interacción entre estrés crónico y trastornos de ansiedad ha sido analizada considerando su impacto en la evolución y el tratamiento del cuadro. En este sentido, Roy et al. (2024) consolidaron un enfoque clínico-psiquiátrico que vincula la exposición persistente al estrés con una mayor severidad sintomática, mayor recurrencia de los episodios ansiosos y una respuesta terapéutica menos favorable, subrayando la importancia de abordar el estrés como un componente central en la intervención clínica.

La revisión bibliográfica se configura como la herramienta metodológica central del presente estudio, en tanto permite un examen riguroso, crítico y articulado de la producción científica relacionada con el impacto del estrés crónico en la aparición de trastornos de ansiedad en la población adulta. Mediante la identificación y análisis de fuentes especializadas, guías clínicas y literatura académica relevante, esta metodología posibilita la integración coherente de conocimientos neurobiológicos, psicopatológicos y clínicos, contribuyendo a una comprensión más precisa del fenómeno y de sus implicaciones en los procesos de evaluación e intervención en salud mental.

Examinar de forma crítica y estructurada la producción científica disponible sobre la relación entre el estrés crónico y la aparición de los trastornos de ansiedad en la población adulta, con el propósito de identificar sus principales implicaciones clínicas para la comprensión, evaluación y abordaje de estos trastornos en el contexto de la salud mental.

El análisis de la relación entre el estrés crónico y los trastornos de ansiedad en la población adulta conduce a formular la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera el estrés crónico se relaciona con la aparición y el curso de los trastornos de ansiedad en la población adulta, y cuáles son las principales implicaciones clínicas de esta relación para su comprensión y abordaje en salud mental? Esta interrogante orienta el examen crítico del conocimiento disponible y delimita el enfoque analítico del estudio.

2. METODOLOGÍA

La investigación se configuró como un estudio documental de carácter descriptivo-analítico, orientado a la revisión, sistematización e interpretación crítica de la producción científica relacionada con el impacto del estrés crónico en la aparición y el curso de los trastornos de ansiedad en la población adulta, así como sus implicaciones clínicas en el ámbito de la salud mental. En concordancia con su orientación teórica y analítica, el estudio se limitó al examen de trabajos previamente publicados, sin contemplar la aplicación de instrumentos clínicos, procedimientos de campo ni intervenciones terapéuticas.

El proceso de búsqueda, selección y evaluación de las fuentes se desarrolló siguiendo los lineamientos del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), con el propósito de garantizar la transparencia metodológica, la coherencia en los criterios de selección y la trazabilidad de cada una de las fases del estudio. Durante la etapa de identificación se recuperaron 164 registros procedentes de bases de datos científicas y repositorios especializados en psiquiatría, psicología clínica, neurociencias y salud mental.

La estrategia de búsqueda se estructuró mediante la combinación sistemática de palabras clave y descriptores temáticos en español e inglés, seleccionados por su correspondencia directa con el objeto de análisis. Entre los términos empleados se incluyeron: estrés crónico, chronic stress, trastornos de ansiedad, anxiety disorders, salud mental, mental health, psiquiatría, psychiatry, eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, hypothalamic–pituitary–adrenal axis, regulación emocional y emotional regulation. Estos descriptores fueron articulados mediante operadores booleanos AND y OR, lo que permitió ampliar, refinar y depurar progresivamente los resultados de búsqueda.

Concluida la fase de identificación, se procedió a la eliminación de 49 registros duplicados, conformándose un corpus inicial de 115 documentos únicos. Posteriormente, en la fase de cribado, se realizó una revisión de títulos y resúmenes, excluyéndose 61 estudios por no abordar de manera específica la relación entre estrés crónico y trastornos de ansiedad, por centrarse en poblaciones no adultas o por presentar un enfoque exclusivamente descriptivo sin relevancia clínica. Como resultado de este proceso, 54 documentos avanzaron a la fase de análisis en texto completo.

La fase de elegibilidad implicó una lectura exhaustiva de los textos completos, aplicándose criterios de inclusión previamente definidos, tales como coherencia temática, claridad conceptual, pertinencia clínica y consistencia argumentativa en el tratamiento del estrés crónico y la ansiedad. En esta etapa se descartaron 27 documentos debido a limitaciones en la articulación entre los procesos de estrés y ansiedad, escasa profundidad clínica o debilidades en el desarrollo analítico. Finalmente, 27 estudios cumplieron con los criterios establecidos y fueron incorporados al análisis final.

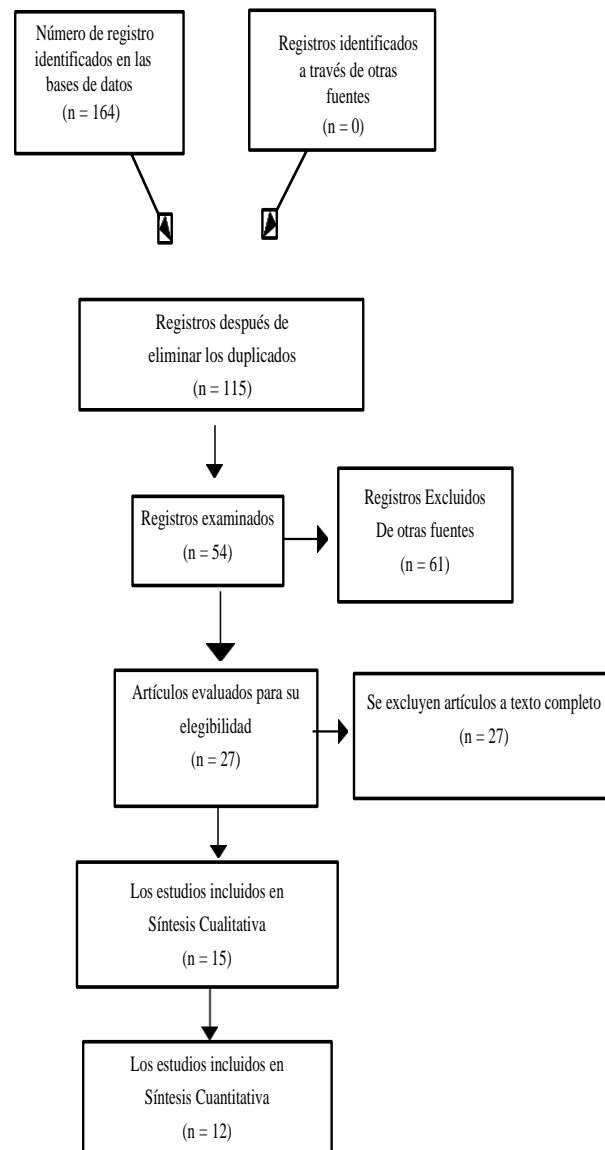
El tratamiento de los documentos seleccionados se llevó a cabo mediante procedimientos propios del análisis documental cualitativo, lo que permitió organizar la información en categorías interpretativas tales como estrés crónico, mecanismos neurobiológicos, regulación emocional, trastornos de ansiedad, comorbilidad clínica y abordaje en salud mental. Estas categorías facilitaron la construcción de una estructura analítica coherente para la interpretación de los contenidos revisados.

De manera complementaria, el razonamiento inductivo permitió identificar patrones recurrentes, tendencias conceptuales y enfoques predominantes en la producción científica analizada, mientras que el análisis comparativo posibilitó reconocer convergencias, divergencias y vacíos conceptuales entre las distintas aproximaciones clínicas y teóricas. Este procedimiento contribuyó a una comprensión más integrada del fenómeno y a la delimitación de áreas con necesidad de profundización investigativa.

Los resultados fueron organizados mediante un análisis temático, que permitió agrupar los estudios en núcleos interpretativos relacionados con el impacto del estrés crónico en la fisiopatología de la ansiedad, su influencia en el curso clínico de los trastornos ansiosos y sus implicaciones para la evaluación y el abordaje en salud mental. Este proceso se sustentó en una lectura interdisciplinaria desde la psiquiatría, la psicología clínica y las neurociencias, garantizando una construcción analítica sólida, coherente y metodológicamente consistente.

Gráfico 1

Método Prisma



3. RESULTADOS

El análisis de los estudios incluidos evidenció una convergencia consistente en torno a la asociación entre la exposición prolongada a estresores y la alteración progresiva de los sistemas de adaptación del organismo. Los hallazgos revisados mostraron que el estrés crónico se vinculó con un desgaste acumulativo de los mecanismos neuroendocrinos y emocionales, afectando la capacidad adaptativa del individuo y aumentando su vulnerabilidad al desarrollo de trastornos de ansiedad. En particular, se observó que la activación sostenida de los sistemas de respuesta al estrés estuvo asociada con dificultades persistentes en la regulación emocional y en la modulación de las respuestas ante estímulos percibidos como amenazantes. Desde el enfoque cognitivo, los resultados indicaron que la interpretación subjetiva de las demandas ambientales desempeñó un papel central en la intensidad y persistencia de la respuesta ansiosa. Los estudios analizados señalaron que la exposición continua a situaciones evaluadas como incontrolables o impredecibles favoreció la consolidación de respuestas ansiosas desadaptativas, reforzando la relación entre estrés crónico y ansiedad mediante procesos cognitivos disfuncionales.

Los estudios de base poblacional incluidos en la revisión mostraron patrones consistentes de comorbilidad entre estrés crónico y trastornos de ansiedad en la población adulta. Los resultados evidenciaron que los individuos expuestos de manera prolongada a factores estresantes presentaron una mayor probabilidad de desarrollar trastornos de ansiedad, así como niveles más elevados de deterioro funcional en los ámbitos social, laboral y familiar, lo que confirmó el impacto clínico y psicosocial de esta relación.

En el plano clínico, los resultados indicaron que los estresores persistentes no solo se asociaron con la aparición de la ansiedad, sino que influyeron directamente en su curso y severidad. Los estudios revisados señalaron que el estrés sostenido actuó como un factor precipitante y mantenedor del trastorno, contribuyendo a la persistencia de los síntomas y a una evolución clínica menos favorable, especialmente en el trastorno de ansiedad generalizada.

Asimismo, se identificó una coincidencia relevante en los sistemas diagnósticos y guías clínicas analizadas, en los que los factores psicosociales fueron reconocidos como elementos influyentes en la etiología, evolución y pronóstico de los trastornos de ansiedad. Los resultados mostraron que la consideración de los estresores ambientales permitió una evaluación clínica más integral y una mejor comprensión del curso del trastorno.

Desde el ámbito neurobiológico, los estudios examinados evidenciaron que el estrés crónico se asoció con cambios estructurales y funcionales en regiones cerebrales implicadas en la regulación emocional, particularmente el hipocampo y la amígdala. Estos cambios se relacionaron con un incremento de la reactividad emocional y una mayor sensibilidad a los estímulos amenazantes, lo que favoreció la persistencia de respuestas ansiosas.

En relación con la respuesta terapéutica, los resultados indicaron que la presencia de estrés crónico condicionó negativamente la eficacia de las intervenciones psicoterapéuticas. Los estudios analizados mostraron que, cuando los estresores mantenidos no fueron abordados de forma específica, se observaron mayores tasas de recaída y una menor respuesta clínica en pacientes con trastornos de ansiedad.

Desde una perspectiva de salud pública, los hallazgos señalaron que el estrés crónico fue identificado de manera consistente como un factor de riesgo prioritario para el desarrollo de trastornos de ansiedad en adultos, especialmente en contextos laborales y sociales altamente demandantes. Los resultados evidenciaron un impacto significativo en la funcionalidad, el bienestar psicológico y la carga socioeconómica asociada a estos trastornos.

Tabla 1

Relación entre estrés crónico y alteraciones neurobiológicas asociadas a la ansiedad

Autor(es)	Año	Principales hallazgos
Oliveira et al.	2025	Activación sostenida del estrés asociada con desgaste neuroendocrino y mayor vulnerabilidad ansiosa
Reguera	2015	Cambios estructurales y funcionales en hipocampo y amígdala por exposición crónica a glucocorticoides
Zegarra et al.	2022	Alteraciones en circuitos de regulación emocional y control del miedo
Hun et al.	2024	Sensibilización de los circuitos del miedo y aumento de la reactividad ansiosa
Sanz et al.	2024	Disfunción del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y desregulación del cortisol

Nota. La tabla sintetiza los principales hallazgos neurobiológicos que vinculan el estrés crónico con la fisiopatología de los trastornos de ansiedad.

Tabla 2

Factores cognitivos y psicosociales asociados al estrés crónico y la ansiedad

Autor(es)	Año	Aportes relevantes
Camacho et al.	2024	Evaluación subjetiva del estrés como determinante de la respuesta ansiosa
Oliveira et al.	2025	Activación de esquemas cognitivos disfuncionales y sesgos atencionales
Canedo et al.	2019	Deterioro de estrategias de regulación emocional ante estrés sostenido
Aguilar et al.	2024	Influencia de estresores psicosociales en la evolución clínica de la ansiedad

Nota. Se presentan los principales aportes relacionados con los procesos cognitivos y psicosociales que median la relación entre estrés crónico y ansiedad.

Tabla 3

Impacto clínico y terapéutico del estrés crónico en los trastornos de ansiedad

Autor(es)	Año	Resultados clínicos
Arango et al.	2018	Mayor prevalencia de ansiedad y deterioro funcional en adultos
Almerge et al.	2015	Estrés como factor precipitante y mantenedor del trastorno
Villa et al.	2024	Menor respuesta terapéutica y mayores recaídas
Roy et al.	2024	Mayor severidad, recurrencia y resistencia al tratamiento

Autor(es)	Año	Resultados clínicos
OMS	2025	Estrés crónico como factor de riesgo prioritario en salud pública

Nota. La tabla resume los efectos del estrés crónico sobre el curso clínico, la respuesta al tratamiento y el impacto funcional de los trastornos de ansiedad.

4. DISCUSIÓN

Los resultados evidenciaron que la exposición prolongada a estresores afecta de manera acumulativa los sistemas de adaptación del organismo, comprometiendo tanto el equilibrio fisiológico como la regulación emocional, como fue descrito por Oliveira et al. (2025), quien explicó que la activación sostenida de los mecanismos de respuesta al estrés conduce a un desgaste neuroendocrino y cerebral que incrementa la vulnerabilidad a trastornos de ansiedad. Este hallazgo coincide con la perspectiva de Reguera (2015), que vinculó la exposición crónica a glucocorticoides con alteraciones en el hipocampo y la amígdala, regiones esenciales para la regulación emocional.

Desde el enfoque cognitivo, Camacho et al. (2024) destacaron la importancia de la evaluación subjetiva de las demandas estresantes, indicando que la percepción de incontrolabilidad prolongada favorece respuestas ansiosas desadaptativas. Esto se relaciona con la propuesta de Oliveira et al. (2025) acerca de la activación de esquemas cognitivos disfuncionales que mantienen la sintomatología ansiosa mediante interpretaciones catastróficas y sesgos atencionales. Estas evidencias refuerzan la relevancia de considerar los procesos cognitivos en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de ansiedad.

La influencia del estrés crónico sobre la severidad y evolución clínica de la ansiedad fue subrayada por Almerge et al. (2015), quienes señalaron que el estrés sostenido actúa como factor precipitante y mantenedor, contribuyendo a la persistencia de los síntomas. Esta relación clínica se complementa con los hallazgos de Roy et al. (2024), quienes reportaron que la exposición persistente al estrés se asocia con una mayor recurrencia y menor respuesta a los tratamientos psicoterapéuticos, lo que enfatiza la necesidad de intervenciones integrales que aborden los estresores subyacentes, como sugirieron Villa et al. (2024).

El papel de los factores psicosociales en la etiología y evolución de los trastornos de ansiedad fue confirmado en las directrices clínicas señaladas por Aguilar et al. (2024), quienes reconocieron la influencia significativa de estresores ambientales en el pronóstico clínico, lo que resalta la importancia de su inclusión en las evaluaciones diagnósticas. Este enfoque integral se enriquece con las aportaciones neuroendocrinas de Sanz et al. (2024), que vincularon la disfunción del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal con la transición hacia la ansiedad patológica, evidenciando la interacción entre factores biológicos y ambientales.

Los estudios neurocientíficos como los de Zegarra et al. (2022) y Hun et al. (2024) confirmaron que el estrés prolongado sensibiliza circuitos neuronales relacionados con el miedo, aumentando la reactividad emocional, lo que explica la persistencia y gravedad de los síntomas ansiosos en la población adulta expuesta a estrés crónico. Estas alteraciones neurofuncionales contribuyen a la explicación fisiopatológica de la ansiedad y fundamentan el desarrollo de estrategias terapéuticas específicas.

Finalmente, desde una perspectiva de salud pública, la Organización Mundial de la Salud (2025) destacó el estrés crónico como un factor de riesgo prioritario para los trastornos de ansiedad en adultos, especialmente

en contextos laborales exigentes, señalando el impacto significativo en la funcionalidad y la carga socioeconómica. Este reconocimiento institucional subraya la urgencia de diseñar políticas preventivas y programas de intervención que mitiguen los efectos del estrés sostenido en la salud mental.

En suma, los resultados integran una visión multidimensional donde los procesos neurobiológicos, cognitivos y psicosociales interactúan complejamente para favorecer la aparición y mantenimiento de los trastornos de ansiedad bajo condiciones de estrés crónico. Esto implica que las intervenciones clínicas deben ser multidisciplinarias y abordar tanto los aspectos biológicos como los cognitivo-emocionales y sociales para optimizar la efectividad terapéutica y mejorar el pronóstico a largo plazo.

5. CONCLUSIÓN

El análisis crítico de la producción científica sobre el impacto del estrés crónico en la aparición de trastornos de ansiedad en adultos ha permitido reafirmar la naturaleza multifactorial de esta relación, donde convergen alteraciones neurobiológicas, procesos cognitivos y condiciones psicosociales. La evidencia revisada destaca que el estrés prolongado no solo actúa como un factor precipitante, sino también como un elemento mantenedor que afecta la evolución clínica y la respuesta a las intervenciones. Desde una perspectiva clínica, estos hallazgos subrayan la necesidad de integrar la evaluación del estrés crónico como un componente central en la práctica psiquiátrica, promoviendo un abordaje que contemple las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales para optimizar los resultados terapéuticos. Asimismo, la incorporación de esta comprensión crítica en la formación y protocolos clínicos contribuirá a una atención más integral y personalizada de los trastornos de ansiedad en la población adulta.

Además, esta revisión pone de manifiesto la urgencia de desarrollar protocolos clínicos que incorporen estrategias específicas para la identificación temprana y el manejo integral del estrés crónico en pacientes con trastornos de ansiedad. Reconocer y abordar los factores estresantes sostenidos permitirá no solo mejorar la eficacia de los tratamientos actuales, sino también reducir la recurrencia y la cronicidad de los síntomas. Del mismo modo, el conocimiento generado a partir de esta síntesis crítica ofrece un marco sólido para orientar futuras investigaciones que profundicen en los mecanismos subyacentes y en el diseño de intervenciones multidisciplinarias, contribuyendo así a avanzar en la comprensión y tratamiento efectivo de estos trastornos desde una perspectiva clínica integrada.

Recomendaciones

Se recomienda realizar estudios longitudinales que profundicen en la relación causal entre la exposición prolongada al estrés y la aparición de trastornos de ansiedad, integrando el análisis de variables biológicas, psicológicas y sociales para comprender su interacción dinámica a lo largo del tiempo. Asimismo, es fundamental promover investigaciones clínicas experimentales que evalúen la eficacia de intervenciones integrales enfocadas en la reducción del estrés crónico como un componente central dentro del tratamiento de los trastornos ansiosos, con el fin de optimizar los resultados terapéuticos.

Por otro lado, el análisis detallado de los mecanismos neurobiológicos involucrados, mediante técnicas avanzadas como la neuroimagen funcional y el uso de biomarcadores, permitirá esclarecer las alteraciones estructurales y funcionales que el estrés sostenido genera en el cerebro, aportando bases sólidas para el

desarrollo de nuevas estrategias terapéuticas. Es igualmente importante centrar estudios en poblaciones específicas, como trabajadores expuestos a ambientes de alta demanda psicosocial o grupos con mayor vulnerabilidad, para identificar factores de riesgo y mecanismos de resiliencia que modulen la relación entre estrés crónico y ansiedad.

Finalmente, se subraya la necesidad de investigaciones interdisciplinarias que integren las perspectivas psiquiátricas, psicológicas, neurocientíficas y sociales, con el propósito de construir modelos explicativos más completos y diseñar estrategias de intervención contextualizadas que respondan a la complejidad del fenómeno y a las necesidades particulares de diferentes grupos poblacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. R., & Vanegas, R. N. (2024). Factores psicosociales de la ansiedad social en adultos jóvenes. *Psidial*, <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6486>.
- Almerge, J. C., & Camarillo, G. L. (2015). Trastornos de ansiedad relacionados con traumas y otros factores de estrés. *Medicina - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, <https://doi.org/10.1016/j.med.2015.07.009>.
- Arango, D. C., & al, e. (2018). Trastorno depresivo, trastorno de ansiedad y dolor crónico: múltiples manifestaciones de un núcleo fisiopatológico y clínico común. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.10.007>.
- Camacho, G. O., & al, e. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha*, <https://doi.org/10.35830/kcgm5244>.
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet, J. L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>.
- Hun, N., & Urzúa, A. (2024). Afectos positivos y negativos en la relación entre ansiedad, depresión y alimentación emocional en migrantes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.24>.
- Oliveira, L., Barreto, M. E., & Lisboa, W. (2025). Percepciones de los pacientes con fibromialgia sobre el diagnóstico, el afrontamiento y el impacto psicológico de la enfermedad. *BrJP* 8, <https://doi.org/10.63231/2595-0118.20250031-pt>.
- Oliveira, M. d., & Tassano, P. L. (2025). Los efectos vigorizantes del aire fresco: ansiedad, psicoanálisis y ambientación. *Rev. latinoam. psicopatol. fundam*, <https://doi.org/10.1590/1415-4714.e240423>.
- OMS. (2025). Salud mental. *Organizacion Mundial de Salud*, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Piñeyro, D. R., Azzollini, S. C., Depaula, P. D., & Hnaire, I. E. (2024). Procesamiento Asistido de Situaciones Estresantes Recientes: estudio sudamericano en personal de rescate y emergencias. *Acta Colombiana de Psicología*, <https://doi.org/10.14718/acp.2024.27.1.3>.
- Reguera, N. E. (2015). Apego, Cortisol y estrés en adultos, una revisión narrativa. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000100005>.
- Roy, J.-C., & Robert, G. (2024). Síntomas psiquiátricos más frecuentes en personas mayores. *EMC - Tratado de Medicina*, [https://doi.org/10.1016/S1636-5410\(24\)49305-7](https://doi.org/10.1016/S1636-5410(24)49305-7).

- Ruiz, L. (2019). La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica Un resumen de esta teoría propuesta por el investigador de Hans Selye, especializado en el estrés. *Psicología y mente*, <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>.
- Sanz, P. A., & al, e. (2024). Eje hipotálamo-hipofisario. Regulación neurohormonal, implicaciones patológicas, pruebas funcionales hipofisarias, indicaciones e interpretación. *Medicina - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, <https://doi.org/10.1016/j.med.2024.08.010>.
- Villa, O. M., Gómez, R. J., & Rodríguez, S. G. (2024). Comparación de las respuestas de ansiedad, depresión y estrés en dos grupos de estudiantes universitarios. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, <https://doi.org/10.21500/19002386.6466>.
- Zegarra, V. J., & Chino, V. B. (2022). Neurobiología del trastorno de estrés postraumático. *Revista mexicana de neurociencia*, <https://doi.org/10.24875/rmn.m19000023>.

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que todos los procedimientos seguidos cumplen con los estándares éticos establecidos por la revista. Asimismo, confirman que este trabajo es inédito y no ha sido publicado, ni parcial ni totalmente, en ninguna otra publicación.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

María Paula Caballero Palencia (MPCP), Daniel Alejandro Rodríguez Estrella (DARE).

1. Conceptualización: (MPCP) (DARE)
2. Curación de datos: (DARE)
3. Análisis formal: (MPCP) (DARE)
4. Adquisición de fondos: (MPCP)
5. Investigación: (MPCP) (DARE)
6. Metodología: (MPCP) (DARE)
7. Administración del proyecto: (MPCP)
8. Recursos: (DARE)
9. Software: (DARE)
10. Supervisión: (MPCP)
11. Validación: (MPCP) (DARE)
12. Visualización: (DARE)
13. Redacción – Borrador original: (MPCP)
14. Redacción – Revisión y edición: (DARE)