

ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

María Yulixa Guerra Mosquera, Yeni Paola Maldonado Chinchilla

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar 2023

ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Para optar por el título de psicólogo:

María Yulixa Guerra Mosquera, Yeni Paola Maldonado Chinchilla

Asesor metodológico: Carlos Arturo Riveira Zuleta

Asesor temático: Naimara Gutiérrez Parody

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar 2023

Dedicatoria

Primeramente, a Dios por darnos la oportunidad y brindarnos la sabiduría para lograr culminar cada reto en nuestra carrera.

A mi madre Elicenia Chinchilla y a mi tía Rosalia Betancourt, por siempre llenarme con sus voces de aliento, su apoyo y amor incondicional para seguir y nunca desfallecer. A mi hermano Romediz Maldonado, por brindarme siempre su apoyo, compañía en situaciones en las cuales no veía la salida. Infinita gracias a ustedes por ser mi fuerza.

Yeni Paola Maldonado Chinchilla

Quiero agradecer y dedicar este triunfo a mis padres Claudia Mosquera y Tomás Guerra porque trabajaron muy duro y se esforzaron demasiado para que yo esté en este punto y su apoyo fue incondicional en todo momento, por siempre decirme “hija tú puedes porque Dios está contigo”, gracias a mi hija que aunque es una niña muy pequeña se convirtió en mi mayor motivación y fuerza para avanzar y superar cada obstáculo que se me presentaba, sin duda alguna ustedes fueron y serán siempre mi mayor fortaleza.

María Yulixa Guerra Mosquera

Agradecimientos

Agradecemos a cada uno de los docentes que fueron parte de nuestro proceso formativo, ya que cada uno aportó al logro que tenemos hoy en día, cada uno sembró y nos regaló su conocimiento para hacer de nosotras grandes profesionales.

Agradecemos a la asesora Naimara Gutierrez, por brindarnos su ayuda, guía y conocimientos para realizar nuestro trabajo.

Al asesor Carlos Arturo Riveira, por su paciencia y ayuda y conocimientos frente al desarrollo metodológico del trabajo.

A ellos muchas gracias por su colación en este proceso.

Tabla de contenido

I-Introducción.....

II- Desarrollo.....

Definición de ansiedad.....

Ansiedad en estudiantes universitarios.....

Síntomas de la ansiedad.....

Dimensiones de la ansiedad.....

Factores activadores de la ansiedad.....

Consecuencias de la ansiedad.....

Factores protectores frente a la ansiedad.....

III- Discusión.....

IV- Conclusión.....

Referencias.....

ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Introducción

El ingreso al mundo universitario trae por sí solo múltiples cambios significativos a la vida de los estudiantes, enfrentarse a estos cambios puede causar miedo, suspenso, al verse envueltos en un contexto nuevo donde las responsabilidades y exigencias aumentan, donde los retos académicos y personales son cada vez más rigurosos. Estas situaciones y sentimientos muchas veces terminan afectando la salud mental de los estudiantes, acabando en trastornos como es la ansiedad.

“La ansiedad, en igualdad con la depresión, encontramos que es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario” (Agudelo, Casadiegos, & Sánchez, 2008).

Buscando definir la ansiedad de forma concreta, teniendo en cuenta distintas posturas, es primordial entender la ansiedad como un estado emocional prolongado y complejo que se da cuando una persona anticipa que cierta situación, acontecimiento o circunstancias futuras, le generan una amenaza impredecible e incontrolable para sus intereses vitales (Clark & Beck, 2016).

Se entiende que todas las personas han llegado a sentir o tener síntomas de ansiedad en algún momento en sus vidas. Es una reacción que en muchas ocasiones puede llegar a ser normal cuando se ven expuestos ante ciertas circunstancias que pueden representar un peligro o miedo. Por otro lado, también hay circunstancias en que una persona llega a sentir una ansiedad tan intensa, que en lugar de ayudarle a sobrevivir le está afectando e incluso obstruyendo de funcionar en su vida de una forma adecuada.

Los estudiantes adquieren una gran responsabilidad al momento de hacer parte de un entorno cultural y social, cómo lo son el laboral, sentimental, académico, el ámbito familiar, económico, que pueden conllevar a qué se produzcan trastornos psicológicos en los estudiantes como la ansiedad, que claramente puede afectar al estudiante de manera negativa en todos los contextos en los que se mueven ya que está puede generar malestares tales como miedo, inseguridad, dificultad para concentrarse, por mencionar algunos.

En el ámbito internacional está la indagación realizada por (Flores H. , 2017), titulada “los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario del cercado de Lima, 2017”. El presente estudio fue de tipo descriptivo y diseño no experimental, para ello se utilizó el inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE) (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1982), que evalúa los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo.

El objetivo de la investigación fue analizar los niveles de ansiedad en los estudiantes de una institución preuniversitaria del Cercado de Lima. Dentro de los resultados obtenidos en la investigación, se encontró que existe un porcentaje relevante de estudiantes preuniversitarios que presentan grados de ansiedad media, alta y muy alta, específicamente en los siguientes porcentajes: 33,33% en ansiedad-estado y 48,04% en ansiedad-rasgo; donde éstos afectan el correcto desarrollo de los aprendizajes en este nivel educativo.

Esta investigación tiene relación con la presente monografía ya que se evidencia como los trastornos de la salud mental como es la ansiedad llegan a afectar los ámbitos en los que se puede desenvolver una persona; un ejemplo de esto es el caso de los estudiantes y de cómo perjudica la presencia de la ansiedad en el rendimiento académico, llegando a tener consecuencias negativas dentro del proceso de aprendizaje de los estudiantes.

También se encuentra la investigación realizada en Madrid por (Martinez, 2014) titulada “Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación”, donde el objetivo es estudiar sobre los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios con el apoyo del Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo (STAI), y profundizar dentro del ámbito de la prevención de este trastorno. Dentro de los resultados se obtuvo un porcentaje significativo de estudiantes con niveles elevados de ansiedad, Los valores medios de las puntuaciones directas en Ansiedad Rasgo son significativamente más elevados que los de Ansiedad Estado ($p=0.017$), especialmente en las mujeres ($p=0.027$). Donde se afirma que estos resultados se ven evidenciados no solo en la parte académica de los estudiantes, de igual modo afecta otros contextos más allá del ámbito universitario.

Con estos datos se busca fomentar pautas pedagógicas que ayuden a una vida universitaria saludable; lo cual toma importancia ya que es esencial que las instituciones educativas tengan un papel activo y presente frente al bienestar de sus estudiantes, idea que también se comparte y expone dentro de la presente monografía.

Se puede incluir también la investigación realizada por (Estrada & Mamani, 2020) titulada “Procastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú”, esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la ansiedad y la procrastinación académica con una muestra de 220 estudiantes a los cuales se les aplicó la Escala de procrastinación académica y la Escala de autoevaluación de ansiedad de Zung. Donde se obtuvieron como resultados que el 48,2% de los estudiantes muestran un nivel alto de procrastinación académica, el 39% presentan niveles de ansiedad moderada, junto a esto se determinó gracias a las estadísticas que efectivamente existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($r_s= 0,359$; $p=0,000$) y que cuanto más

procrastinen los estudiantes, más altos serán sus niveles de ansiedad; lo cual concuerda con lo planteado en la presente investigación ya que se habla que la procrastinación es una de las principales consecuencias de la presencia de ansiedad dentro de los estudiantes y que más afectan su desempeño académico.

Se encuentra también la investigación realizada por (Vargas & e.t. al, 2014) titulada “depresión y ansiedad en estudiantes universitarios” cuyo objetivo es el de mostrar los índices de ansiedad y depresión presentes en los estudiantes de la universidad autónoma de Tamaulipas, en una muestra de 500 estudiantes a quienes se le aplicaron instrumentos como la escala de depresión de Beck y la escala de ansiedad de Hamilton.

En esta investigación se obtuvo como resultado que más de la mitad de los estudiantes presentan niveles altos tanto en ansiedad como en depresión con un 62.59% y 66.64% respectivamente, donde resaltan las mujeres con puntajes más elevados que los hombres, por lo que se afirma la existencia de estos trastornos dentro de los estudiantes universitarios, donde se recomienda la implementación de programas de prevención y seguimiento donde se involucre a las familias y profesores. Es de resalta que el porcentaje de mujeres que presentan ansiedad en comparación a los hombres resulta ser superior en la gran mayoría de las investigaciones plasmadas dentro de la presente monografía.

De igual modo se encuentra la investigación realizada por (Santos & e.t. al, 2021) titulada “Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador”, la cual tiene como objetivo describir los niveles existentes de ansiedad rasgo dentro de los estudiantes de odontología obtenidos mediante el inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE). Entre sus resultados se observa el predominio de nivel medio de ansiedad con un porcentaje del 58,02 %, seguido del nivel alto con un porcentaje de 39,6%. debido a la

frecuencia de estos niveles entre los estudiantes se afirma la prevalencia de la ansiedad dentro del ambiente universitario y como aumenta semestre a semestre, puesto que el nivel alto de ansiedad estuvo más presente dentro de los últimos semestres como el octavo. Como está expuesto dentro de la presente monografía se entiende que a medida que aumentan los semestres aumentan los niveles de exigencia y cargas sobre los estudiantes, factores que pueden llegar a presentar consecuencias frente a la salud mental de los estudiantes desencadenando síntomas ansiosos e incluso depresivos.

Por otro lado, se encontró un estudio de (Aragón & e.t. al, 2015), titulada “Ansiedad en estudiantes de la carrera de cirujano dentista de la Fes-Iztacala”, la cual comprende como objetivo identificar los niveles de ansiedad en una muestra de 363 estudiantes, que cursaban la carrera de Cirujano Dentista en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES Iztacala) de la UNAM (aproximadamente el 15% de la población total), donde 233 eran mujeres (64%) y 130 hombres (36%), con una edad promedio de entre r 17 a31 años. Donde se aplicaron el ISRA a estudiantes que cursaban el primer, tercer, quinto y séptimo semestres de la carrera.

A estos estudiantes a los que se les aplicó el inventario, se logró exponer que existen niveles altos de ansiedad del 14%; desglosando en las modalidades, el 12% los estudiantes presentaron ansiedad cognitiva, el 19% ansiedad fisiológica y el 14% ansiedad motora, se destaca que la puntuación promedio de las mujeres, supera a la de los hombres, con un 64,06% en ansiedad cognitiva, un 68,79% en ansiedad fisiológica y un 51,99% en ansiedad motora. En cuanto a la comparación de los niveles de ansiedad entre semestres y acorde al tamaño del efecto, se obtuvo que la ansiedad se presenta de manera distinta entre los estudiantes dependiendo del semestre este cursando; donde se resaltan los niveles de ansiedad cognitiva, los cuales resultaron ser los más altos en los estudiantes del séptimo semestre en comparación a los

de los otros semestres; de igual manera, los del tercer semestre presentan mayor ansiedad cognitiva; los del quinto a diferencia de los alumnos del tercer semestre están presentando más ansiedad fisiológica, motora, referente a otros semestres.

Se puede incluir la investigación realizada por (Monterrosa & e.t. al, 2020) titulada “Ansiedad y depresión identificadas con la escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. Esta investigación tiene como objetivo determinar los índices de ansiedad y depresión dentro de los estudiantes universitarios del área de la salud y los factores que están asociados a estos trastornos con ayuda de la escala de ansiedad y depresión de Golberg.

Los resultados arrojaron la presencia de ansiedad en el 49.8 % y de depresión en el 80.3%, mostrando así una alta prevalencia de estos trastornos dentro de los estudiantes además de los factores asociados a estos trastornos como son las costumbres, hábitos y actividades recreativas, lo cual comparte con la presente monografía puesto que se afirma que la existencia de hábitos y costumbres sanos y productivos influencia de manera positiva sobre la salud mental de las personas, convirtiéndose de este modo en factores protectores para los estudiantes frente a trastornos como son la ansiedad y la depresión.

Igualmente, se encontró a nivel nacional la investigación realizada por (Pinilla & e.t. al, 2020) titulada “Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal”, la cual tuvo como objetivo determinar la prevalencia y factores de riesgos que se encuentran asociados, dentro de los estudiantes de la facultad de medicina. En esta investigación se obtuvo como resultado que existe una prevalencia sumamente significativa de la ansiedad dentro de los estudiantes con un porcentaje de 67,80 % en ansiedad leve, 3,40 % ansiedad moderada y 1,26 % ansiedad grave y entre los factores de riesgos están el sexo femenino, vivir solo, falta de tiempo para algunas

comidas, falta de tiempo para dormir, discriminación, largas rutas de desplazamiento hacia la universidad. Con lo que se concluye que estos datos resultan importantes para el desarrollo de estrategias de prevención y seguimiento. Esta investigación comparte con la presente monografía ya que se habla de la relevancia que tienen los factores sociodemográficos a los que están expuestos los estudiantes, factores fuera de lo académico, como son la situación económica, transporte y alimentación, dado que el bienestar integral del estudiante es importante a la hora de su rendimiento académico.

Seguido a esto se encuentra la investigación realizada por (Vinaccia & Ortega, 2020) titulada “Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios”, cuya investigación tuvo como objetivo evaluar la relación entre las variables sociodemográficas, la depresión y la ansiedad en estudiantes de la costa atlántica de Colombia. Dentro de sus resultados se muestra un índice significativo de estudiantes con síntomas de ansiedad con un porcentaje de 55,7 % entre ansiedad leve, moderada y severa y un porcentaje de 32,2% presentaron síntomas de depresión; es importante resalta que dentro de los estudiantes con síntomas de ansiedad el 51.8% tenían depresión y el 89,9% con depresión, presentaron síntomas de ansiedad, por lo que se evidencia una relación entre estos trastornos dentro de los estudiantes.

Se muestra entonces que existe una correlación entre los síntomas de ansiedad y los síntomas depresivos, entendiendo que uno puede llegar a desencadenar el otro, en vista que muchas conductas ansiosas son producidas por trastornos como la depresión al igual que muchas conductas depresivas son causadas por la ansiedad.

Igual que la investigación realizada por (Alvarez Rúa & e.t. al, 2019) titulada “Salud mental en estudiantes de odontología de una Universidad Pública de Medellín (Colombia) y sus factores relacionados”, en la cual el objetivo es el de analizar la prevalencia de trastornos como

son el estrés, depresión/ansiedad y mala salud mental junto a sus factores sociodemográficos y síntomas en 205 estudiantes de pregrado de la facultad de odontología de la universidad de Antioquia.

En los resultados se puede evidenciar los altos niveles de signos y síntomas de los trastornos mencionados con porcentajes de un 43% en mala salud mental, 52%, depresión 77% en mujeres y 80% en hombres, ansiedad en un 59% en mujeres y 46% en hombres y estrés auto percibido 34% y 41% respectivamente, aquí se evidencia la relación con esta investigación dado que se habla de la existencia de un mayor riesgo en las mujeres de presentar trastornos mentales o puntajes más altos en comparación con los hombres; además que se habla de las consecuencias de los factores sociodemográficos frente la salud mental, donde se observa que los factores que más influyen al bienestar de los estudiantes son el apoyo social y familiar.

También se encuentra la investigación realizada por (Jimenez Blanco, 2020) titulada “niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Santander durante el periodo de cuarentena por coronavirus (covid-19): un estudio descriptivo”, cuyo objetivo es el de evaluar los niveles existentes de ansiedad y depresión dentro de los estudiantes universitarios de Santander durante el tiempo de cuarentena debido al coronavirus. En esta investigación se obtuvo como resultado que, durante la contingencia los niveles de ansiedad y depresión aumentaron significativamente tanto para hombres como mujeres, teniendo en el caso de las mujeres un porcentaje mayor que los hombres en la primera fase distinto a lo obtenido en la segunda fase por lo que se afirma que los hombres tuvieron una afectación más tardía o largo plazo y las mujeres una afectación temprana.

Al igual que se encuentra la investigación realizada por (Alvarez Suarez & e.t. al, 2020) titulada “Evaluación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes de Tecnología en

Gestión Empresarial 4-6 semestre de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia COVID-19”, cuyo objetivo radica en analizar el impacto de la pandemia sobre la calidad de vida, los niveles de depresión y ansiedad de los estudiantes. En esta investigación se concluyó que debido a la pandemia hubo un aumento importante en la ansiedad de todo el estudiantado dentro del 60% y 70% y que esta a su vez afecta directamente en las actitudes y comportamientos de diario vivir, por lo que es importante buscar alternativas que ayuden a mejorar la salud mental de los estudiantes.

Es de suma importancia tener en cuenta los efectos y secuelas que dejaron el confinamiento y el coronavirus, ya que son afectaciones que pueden permanecer en el día a día y sigan perjudicando la salud mental de las personas, en este caso en particular de los estudiantes quienes estuvieron expuesto a muchos inconvenientes para continuar con sus estudios, además del evidente miedo y angustia por su salud.

Se puede incluir la investigación realizada por (Rodriguez & Rodriguez, 2020) titulada “Prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Bucaramanga y su área Metropolitana” cuyo objetivo es el de determinar la prevalencia de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Bucaramanga, con una muestra de 77 participantes, a quienes se les aplicó el cuestionario IDARE para evaluar la ansiedad y la prueba CES-D para la depresión. Los resultados arrojaron que la prevalencia de la ansiedad en los estudiantes es de un 100% estando muy por encima del promedio; y una prevalencia del 43% frente a la depresión. Dentro de los datos sociodemográficos resalta que, quienes son perjudicados por las alteraciones del estado de ánimo son las mujeres, dato que coincide con la gran mayoría de antecedentes plasmados dentro del presente trabajo.

Seguido a esto dentro del ámbito regional se encuentra la investigación realizada en Cartagena, Colombia por (Guzman & e.t.al, 2022) titulada “Ansiedad e inteligencia creativa en estudiantes universitarios”, cuyo objetivo es el de determinar la relación existente frente a la inteligencia creativa y la ansiedad en los estudiantes de psicología de la universidad del Sinú “Elías Bechara Zainum” sede Montería y Cartagena, investigación de tipo descriptivo-correlacional cuya población de estudio estuvo constituida por 181 estudiantes del primer semestre de psicología donde se utilizó el Test de Inteligencia Creativa (CREA), y el Inventario de Ansiedad: Rasgo –Estado de Spielberg y Diaz.

En los resultados se muestra que existe una relación importante en las variables donde coinciden con la presente investigación ya que se afirma que las estrategias y protectores que maneje el estudiante están vinculados a su bienestar debido a que en la medida en que los niveles de ansiedad estén mas bajos tendrá la capacidad de asimilar y adaptarse a las problemáticas que puedan estar presentes dentro del ámbito académico e incluso personal.

Se puede añadir como antecedente final la investigación realizada por (Garcia & Trujillo, 2022) titulada “Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano”, cuyo objetivo es caracterizar la presencia de ansiedad estado y rasgo en los estudiantes de una universidad del Caribe colombiano en situación de confinamiento.

Donde se obtuvo como resultado la presencia de niveles altos de ansiedad dentro de la población tanto en hombres como mujeres, dato preocupante ya que se evidencia un porcentaje del 80% , por lo que se muestra una afectación en la salud mental de los estudiantes universitarios , lo que llega a afectar su desempeño académico , desarrollo emocional y las relaciones interpersonales; por lo que es necesario poner en práctica estrategias de promoción y

prevención de la salud mental desde las instituciones de educación superior, estrategia que comparte con la presente investigación , donde se habla de la importancia de un papel activo de las entidades de educación sobre sus estudiantes, que se involucren más allá de lo académico logrando de esta manera un acompañamiento integral y mucho más fructífero dentro de las instituciones.

Teniendo en cuenta las posturas de los autores ya mencionados podemos decir que, los estudiantes universitarios tras verse expuestos a situaciones como exámenes o entregas importantes y que junto a la carga y responsabilidad que vienen con ellas, pueden sentirse intranquilos y angustiados, por ejemplo en cuanto al poco tiempo que tienen para hacer y mostrar sus trabajos y actividades, se puede llegar a desatar este trastorno psicológico, por lo que es importante para esta investigación hacer un abordaje de este tema.

A partir de lo planteado anteriormente, este trabajo monográfico se propone dar respuesta a la pregunta: ¿Cuáles son las características de la ansiedad en estudiantes de educación superior?, Para dar respuesta a esta pregunta se desarrollará el objetivo: Identificar las características de la ansiedad en estudiantes de educación superior.

En el diario vivir y la cotidianidad de los seres humanos se va presentando infinidad de cambios y entre ellos los cambios emocionales que bien pueden ser positivos o bien sean negativos y tienen mucho que ver en el día a día de las personas. La ansiedad puede verse presente en distintos entornos de nuestra sociedad, en cuanto a los estudiantes universitarios tiene gran presencia, ya que como bien sabemos que en la universidad se maneja y requiere distintos factores que están plenamente direccionados a la actividad universitaria cómo lo son, el alto grado de exigencia, poco tiempo para la realización y entrega de actividades y trabajos, la presión y estrés que generan las prácticas profesionales, proyecto de grado, parciales y

exámenes, y sumado a todo esto hay quienes están también en el ámbito laboral y académico al tiempo y debido a esto cuentan con menos tiempo para hacer todas las actividades y preparaciones que la universidad requiere y exige.

Es preciso entonces mencionar la importancia de este tipo de investigaciones ya que se proporciona así una claridad conceptual y teórica que ayuda a orientar e informar a las personas que estén relacionadas a este trastorno, abriendo así espacios de información que logren mejorar la forma en que las personas afrontan este trastorno.

Empezando con la importancia de una educación clara sobre el tema, ya que esto ayuda a direccionar y orientar el camino a seguir frente a la ansiedad logrando así identificar los factores protectores que se pueden desarrollar para el tratamiento y la mejora de este trastorno, aquí se observa la relevancia de la inteligencia emocional la cual es esencial al momento del manejo de las situaciones que pueden representar algún tipo de peligro, en estos casos en específicos dentro de un contexto académico, contexto donde los estudiantes se ven expuestos a varias cargas, responsabilidades, frustraciones, etc. , que pueden terminar en el desarrollo de la ansiedad.

Se encuentra que, (Arco & e.t. al, 2005) indican a modo de ejemplo que, el ingreso en la Universidad puede llegar a conllevar cambios significativos en las actividades que son cotidianas para los estudiantes (separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan, etc.). De igual manera, cabe resaltar que, el mundo universitario presenta unas características que llegan a ser comúnmente exigentes, tanto a nivel organizativo y académico, lo que en ocasiones termina conduciendo a los jóvenes, hacia reacciones adaptativas que generan ansiedad y considerable perturbación psicosocial, terminado con disminución del rendimiento. Por ello se sugiere para evitar que esto se cumpla, tener apoderamiento teórico y

conceptual acerca de la problemática presente para con este modo, desarrollar las acciones pertinentes ante la situación.

Para el desarrollo del tema central, esta monografía se basa en el enfoque cualitativo, tipo descriptivo tomando como base la revisión documental que según (Navarro & Nava, 1996)“la investigación documental es un proceso sistemático de búsqueda, selección, lectura, registro, organización, descripción, análisis e interpretación de datos extraídos de fuentes documentales, existentes en torno a un problema, con el fin de encontrar respuestas e interrogantes planteadas en cualquier área del conocimiento humano, por lo que es preciso decir que este tipo de investigación proporciona información de relevancia e intereses en el estudio de trastornos como la ansiedad.

Para el desarrollo de este trabajo en la primera parte de esta monografía, se encontrará la conceptualización de la psicología positiva y la teoría de sobre la inteligencia emocional, puesto que es la base del estudio, posteriormente se presentarán conceptos de ansiedad y ansiedad en estudiantes universitarios , seguido a esto los síntomas cognitivos, fisiológicos y conductuales, además de sus dimensiones haciendo hincapié en el instrumento diseñado por Spielberger & Díaz, el inventario de Ansiedad: Raso-Estado (IDARE, versión en español del STAI), debido a que ha ayudado de base en otras investigaciones relacionadas a la ansiedad. Seguidamente se abordará los factores activadores, las consecuencias y los factores protectores frente a la ansiedad; por último, la discusión y conclusiones.

Desarrollo

La presente investigación se sustenta en el campo de la Psicología Clínica y de la Salud, enfocándose en la línea investigativa de la Psicología Positiva, la cual se define como “el estudio

científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología” (Seligman, 2005) , es decir, la Psicología Positiva se centra en el uso de las fortalezas personales para ayudar al bienestar de los individuos, buscando que las personas sean felices y plenas, orientando a la promoción y desarrollo personal, logrando así que se pueda combatir y enfrentar las situaciones adversas presentes y futuras.

Una de las bases para la realización de estudios relacionados al contexto universitario, son las teorías sobre la inteligencia emocional planteada por Goleman (2012) citado por (Serna, 2019), refiriendo que:

“La inteligencia emocional contribuye a entender la función de las emociones y a generar estrategias para controlarlas y comprenderlas. Estas habilidades y/o estrategias podrían incrementar el éxito en los individuos promoviendo una mejor calidad de vida, al fortalecer aún más las emociones positivas y no las negativas que podrían inducir a desventuras”.

En consecuencia, en el presente trabajo se busca revisar y explorar la ansiedad de los estudiantes universitarios y como la inteligencia emocional funciona como factor protector frente a este trastorno.

Ansiedad

La ansiedad es uno de los trastornos psicológicos más frecuentes registrados en los centros de salud, partiendo desde el punto de vista psicológico, Zung en 1965 citado de (Montaño, 2021), dice que la ansiedad es un estado singular del cuerpo de un sujeto que se encuentre en “alerta” en unión a un probable amague negativo a su integridad ya sea de tipo psicológico o

físico con el objetivo de un posible gasto extraordinario de energía, fijándose ante una contestación de embestida o fuga. La ansiedad revela una parte subjetiva muy relevante; que tiene que ver con el miedo abstracto sin saber qué hacer, un fastidio, dilema, rigor emocional, etc.

Ansiedad en estudiantes universitarios

“La época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso” (Cardona & e.t. al, 2015), lo que muestra el gran interés del estudio de la ansiedad sobre esta población debido a las múltiples exigencias académicas y físicas en las que se ven expuestos, que junto al estrés pueden desencadenar en afectaciones de la salud mental.

Síntomas cognitivos, fisiológicos y conductuales

Actualmente el término ansiedad se abarca de manera multidimensional, debido a las distintas formas de respuesta ante la presencia de este trastorno como son, fisiológico, cognitivo, conductual (Clark & Beck). En cuanto a los aspectos fisiológicos esto refiere a, las respuestas defensivas automáticas que tiene el sistema nervioso que instruyen al organismo para lidiar con circunstancias que representen alguna dificultad u obstáculo. Los aspectos cognitivos aluden al proceso cognitivo por el cual se analiza la información que sea relevante sobre una situación en particular, es decir, la experiencia interna y la forma de percepción de los estímulos, las posibles soluciones y consecuencias, y sobre los aspectos conductuales estos reflejan las respuestas que

son llevadas a cabo para prevenir, controlar o escapar del peligro. Un ejemplo de estos síntomas son los siguientes:

Tabla 1. Cuadro de síntomas cognitivos fisiológicos y conductuales

Fuente: (Reyes Tica, 2010)

Cuadro de síntomas cognitivos fisiológicos y conductuales		
Síntomas cognitivos	Síntomas fisiológicos	Síntomas conductuales
✓ Sensación de que va a suceder algo.	✓ Temblor, contracciones o	✓ Evitación o escape de situaciones u objetos.
✓ Respuesta de alarma exagerada.	sensación de agitación.	✓ Fumar, comer o beber en exceso.
✓ Dificultad para concentrarse o "mente en blanco".	✓ Tensión o dolorimiento de los músculos.	✓ Intranquilidad motora.
✓ Hipervigilancia	✓ Inquietud.	
✓ Negatividad excesiva	✓ Fatigabilidad fácil.	
✓ Sensación constante de miedo		

Dimensiones de la ansiedad

Podemos encontrar que algunos teóricos en la búsqueda por comprender mejor este trastorno han desarrollado instrumentos psicométricos mediante los cuales se pueden obtener resultados y estadísticas más confiables acerca de la ansiedad y como esta afecta a las personas. Dentro de estos instrumentos podemos encontrar el Inventario de Ansiedad de Beck que fue creado por Beck, donde encontramos lo planteado por Piotrowki, 2018 citado por (Vizioli & Pagano, 2022) dice que es el instrumento de evaluación más citado en las bases de datos científicas ya que según Dataniey al en 2018 puede deberse al alto índice de prevalencia de los trastornos psicológicos a nivel mundial (Vizioli & Pagano, 2022), ya que se puede apreciar el alto nivel de estrés al cual están expuestos los estudiantes universitarios que la mayoría de estos padecen de este tipo de trastornos psicológicos como lo es la ansiedad. Es un instrumento auto aplicable de 21 ítems que cuantifica síntomas propios de la ansiedad, es un instrumento bastante apto y eficaz para ser aplicado a los estudiantes universitarios y detectar la presencia de dicho trastorno

A pesar de que Beck (1988) expone en su estudio de validación un orden bi factorial por medio de análisis factoriales explicativos, Vizioli y Pagano luego de confrontar los órdenes estructurales de 1, 2 y 4 factores, encontraron que la acomodación de un patrón factorial por medio de diferente afc en habitantes argentinos; descubrimiento que coincide con lo inscrito en habitantes españoles, Magan et al, 2008, Sanz y Navarro, 2003, Sanz et al., 2012, citados por (Vizioli & Pagano, 2022), es de suma importancia estos estudios de validación realizado por los autores anteriormente mencionados, ya que le da mucha más confiabilidad y validez al instrumento.

También podemos encontrar en el inventario de Ansiedad: Raso-Estado (IDARE, versión en español del STAI), diseñado por Spielberger & Díaz, 1997, quienes plantean que

“está constituido por dos escalas de autoevaluación, que se encuentran por separado, las cuales se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad, que son; primeramente, Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) y, en segundo lugar, Ansiedad-Estado (A-Estado). Originalmente este inventario se desarrolló para indagar sobre fenómenos de ansiedad en adultos normales, es decir, sin síntomas de nivel psiquiátrico; podemos ver entonces que se ha evidenciado que también sería útil en la medición de la ansiedad en estudiantes de secundaria y bachillerato, al igual que en pacientes neuro psiquiátricos, médicos y quirúrgicos”. (Spielberger & Díaz, 1975)

Este presenta dos escalas, donde la Escala A-Rasgo consta de veinte afirmaciones, en la cual se busca que los individuos plasmen como se sienten de manera general. Vemos que, la Escala A-Estado, también cuenta con veinte afirmaciones, pero aquí, de acuerdo con las instrucciones, se busca que los individuos plasmen como se sienten en momentos específicos. (Spielberger & Díaz, 1975).

Dentro del término de ansiedad, se pueden encontrar dos dimensiones, que son, rasgo de ansiedad y estado de ansiedad. El rasgo de ansiedad se entiende como la tendencia individual a percibir de manera ansiosa, mientras que el estado de ansiedad es referido a un estado emocional que es transitorio y fluctuante a través del tiempo. El rasgo de ansiedad se define entonces como la convicción a esas diferencias individuales, como son la frecuencia y la intensidad con que los estados de ansiedad se manifiestan tanto en el pasado como las posibilidades de que sucedan futuramente. (Vindel, 2015)

Dimensiones

Ansiedad Estado - Rasgo

Podemos encontrar también que, Cattell en 1961, en su trabajo “El significado y medida de neuroticismo y ansiedad” resalta que existen dos componentes relacionados a lo que es la ansiedad, que son conocidas como a-rasgo y a-estado. El componente a- estado se manifiesta dentro de una serie de reacciones que se encuentra ampliamente relacionadas unas con otras, y que, además vistas conjuntamente, determinan lo que anteriormente se ha denominado como “ansiedad” (Spielberger C. , 1972). La cual se desarrolla en un tiempo específico y puede llegar a medirse gracias a múltiples procesos que según Cattell determina, aunque, por razones prácticas, se apoya más por el desarrollo de cuestionarios.

Cuando hablamos de a-estado, este se hace permanente en el tiempo, complementa lo determinado por Cattell, que lo denomina ansiedad rasgo y se clasifica dentro de los factores que integran la personalidad de un sujeto. Por lo que se logra evidenciar, como se explica anteriormente, la relación que desarrollan la ansiedad rasgo y estado, que se plasman en conjunto para complementar la definición sustancial de la ansiedad.

Spielberger, de igual modo propone que, puede denominarse como error, llegar a considerar a la ansiedad como una unidad que se analiza; afirma que la ansiedad es en términos generales, una serie de situaciones complejas a nivel cognitivas, afectivas y comportamentales, que son provocadas por algunos episodios o estados de estrés. Entendiendo así que; el proceso de la ansiedad está directamente en relación a la a-estado, que aumenta cuando se interpreta cognitivamente que ciertos estímulos presentan un riesgo potencial, y en cuanto a la ansiedad-rasgo, que entendemos que son esas diferencias a nivel individual que resultando ser estables, con la inclinación a comprender como "peligrosas" un gran número de situaciones y a contestar a estas con elevaciones de la a-estado.

También es de importancia resaltar que; la ansiedad-rasgo no se ve manifiesta de manera conjunta a la conducta, lo que si se llega a evidenciar con la ansiedad-estado; por lo que esta es necesario que sea deducida mediante la observación de la persistencia con la cual el sujeto incrementa o altera sus niveles de ansiedad (Ries, 2012). Spielberger propone una correlación entre estos tipos de ansiedad, la cual comprueba el por qué la a-estado puede cambiar, entendiendo que el nivel de ansiedad varia incluso ante una misma situación, al igual que individualmente, debido a que las personas pueden experimentar ansiedad en algunas situaciones, pero no en otras (Ries, 2012).

Hackfort y Spielberger citado por (Ries, 2012), también postulan que, si la ansiedad-rasgo se encuentra en un nivel elevado, se produce un más rápido aumento de la ansiedad-estado. Con lo anterior se puede afirmar entonces, la importancia de trabajar las dos en conjunto, puesto que cada una se desarrolla en aspectos distintos pero que a su vez se completan al momento de hablar y querer referirse a la ansiedad y sus manifestaciones.

Factores activadores de la ansiedad

Siguiendo el planteamiento del presente trabajo, hemos identificado la prevalencia significativa de la ansiedad dentro de los estudiantes universitarios, lo cual puede ser debido a múltiples factores que pueden manifestarse tanto a nivel cognitivo, fisiológico y motor, donde resulta de gran importancia identificar estos generados de ansiedad que afectan el desarrollo académico en los estudiantes.

Encontramos que (Flores M. , 2017) realizaron un estudio titulado “situaciones que generan ansiedad en estudiantes de odontología” donde tienen como objetivo reconocer estas situaciones que producen respuestas de ansiedad en 87 estudiantes de Odontología de la FES

Iztacala de la UNAM, con edades entre los 17 y 31 años, en el cual mediante un estudio cualitativo se identificó que las situaciones que más generaban ansiedad en los estudiantes eran los exámenes y hablar en público como la participación y exposiciones en clases, predominando las respuestas de tipo fisiológico,

Señalar este estudio es relevante ya que muestra como la ansiedad en los estudiantes universitarios se genera mayormente frente a situaciones de evaluación y gran demanda de responsabilidad ya que estas impactan directamente en su rendimiento académico. Como es planteado en este estudio; cuando los niveles de ansiedad son elevados en situaciones como un examen o hablar en público, esto puede repercutir de manera adversa, afectando negativamente los resultados de estas situaciones, provocando así un posible desequilibrio en la salud de los estudiantes, terminando en sentimiento de fracaso, incompetencia e incluso inutilidad, lo que llega a concluir muchas veces en un bajo desempeño académico o en casos más extremos el abandono de los estudios.

Otro estudio que comparte esta afirmación es la investigación realizada por (Guerra, 2021) titulada “Intervención para la ansiedad ante las evaluaciones académicas en estudiantes de derecho” donde tienen como objetivo fomentar las estrategias de afrontamiento para la ansiedad ante las evaluaciones académicas. Aquí se plantea que uno de los factores que más afecta el desempeño académico es la ansiedad ya sea de manera positiva como motivador o de manera negativa llegando a generar malestar.

La ansiedad antes los exámenes resulta ser una de las más relevantes debido a sus múltiples manifestaciones que se pueden expresar en bloqueos y preocupaciones ya sea antes, durante y después de la presentación de exámenes, desarrollando así un estado ansioso y muchas veces de estrés en los estudiantes, provocando algunas veces la evitación de los mismos.

(Domiguez, 2018), lo que mientras no se planteen estrategias de afrontamiento ante estas situaciones para los estudiantes, terminara por afectar directamente el desempeño académico.

Seguido a esto encontramos también la investigación realizada por (Ramirez, 2019) titulada “Nivel de ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro-Chimbote 2018-I”, buscando identificar los niveles de ansiedad en estos estudiantes. En esta investigación se afirma que las reacciones ansiosas se presentan ante actividades académicas como procesos evaluativos o sustentaciones, especificando en las situaciones que atraviesan los estudiantes de la salud, quienes además del estrés de la parte teórica, estos se enfrentan actividades prácticas en campo y atención a pacientes, lo que aumenta los niveles de ansiedad en los estudiantes.

También podemos encontrar la investigación realizada por (Guerrero, 2017), titulada “El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato”. En esta investigación se analiza como el estrés académico representado por sobre carga académica, demandas y exigencias, falta de tiempo para cumplir con los deberes académicos y los exámenes, puede desencadenar en una ansiedad en los estudiantes universitarios, lo que desarrolla una predisposición en los estudiantes ante estos acontecimientos, por lo que se habla de la correlación que existe entre el estrés académico y la ansiedad, causando esto que reaccionen de manera des adaptativa llegando muchas veces al bajo rendimiento o a la deserción académica.

Cabe resaltar entonces lo importante que es tener en cuenta por los estresores que pueden estar atravesando los estudiantes y la sintomatología que estos desencadenan, pues muchas veces solo se nota de manera superficial el bajo rendimiento social y académico , pero no nos detenemos a ver que hay más allá de esas notas bajas o el porqué de un cambio en las notas de los estudiantes, ya que esto puede ser el reflejo de una patología que puede estar presentado el

estudiante y que si es tratada correctamente y a tiempo, logra prevenir comportamientos negativos futuros.

En la investigación realizada por (Caro & e.t. al, 2019) titulada “Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud”, podemos encontrar que hay prevalencia importante de la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios de carreras relacionadas al área de la salud, debido a las múltiples demandas que se exigen especialmente en el estudio de estas carreras, que incluso aumentan cuando pasan al ámbito laboral. Aquí se exponen varias investigaciones anteriores en las cuales se puede evidenciar el impacto de la exigencia académica que estas carreras imponen sobre los estudiantes, los cuales expuestos a factores como falta de apoyo familiar y no tener estabilidad económica, resultan en una sintomatología propia del trastorno de la ansiedad y depresión, donde algunos estudiantes manifiestan “sentirse mentalmente agotados”.

Se entiende entonces que comúnmente las carreras del área de la salud son las que presentan una población más numerosa con rasgos de ansiedad y depresión, debido a la demanda y responsabilidad que conlleva, donde en una carrera como medicina o enfermería, se está expuesto a múltiples factores que posiblemente pueden afectar la salud física y mental, sin dejar de lado la sobre carga académica que muchas veces expresan sentir los estudiantes de estas carreras en específico.

Otra investigación que comparte esta idea es la realizada por (Monterrosa & e.t. al, 2020) titulada “Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud”, donde se plantea como la exigencia en los programas de salud y sus extenuantes rutinas generan altos niveles de estrés en los estudiantes, potenciando un impacto psicológico negativo como lo es la ansiedad.

Se logró encontrar en la investigación un dato que es importante resaltar, y es el aumento considerable del consumo de bebidas energizantes para poder sobre llevar la demanda de muchas horas de estudio; este consumo a largo plazo termina en afectar el estado emocional de sus consumidores provocando el aumento muchas veces de la ansiedad en las personas. Vemos de este modo como esta sobre carga académica que se plantea, puede llevar a los estudiantes a consumir productos o incluso volver adictos a estos; en la medida en que ellos buscan ayuda para cumplir con las demandas exigidas.

Ante estos resultados las investigaciones coinciden en fomentar el desarrollo de las habilidades sociales y estrategias de afrontamiento, ayudando esto a que los estudiantes tengan bases fuertes que los ayuden y acompañen durante el proceso académico, y que de esta forma situaciones que les generen ansiedad y estrés a lo largo de su formación no se desencadenen en un bajo rendimiento o en la deserción académica, por el contrario, que sirvan para que el alumnado fortalezcas sus habilidades para enfrentarse a este tipo de situaciones en su vida.

Queremos resaltar también que la ansiedad en estudiantes universitarios no solo se puede ver afectada por situaciones de índole académico; de igual modo podemos encontrar situaciones externas, como en su entorno social y familiar, que pueden producir altos niveles de ansiedad en los estudiantes, las cuales llegan afectar en muchos casos el rendimiento académico y en otras más extremas causar la deserción y abandono.

Esto lo vemos reflejado en la investigación realizada por (Portillo & e.t. al, 2021), titulada “Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios”, en la que se tiene como objetivo establecer la relación que existe entre la adicción a las redes sociales con la autoestima y la ansiedad en universitarios. En esta investigación se muestra cómo influye significativamente el uso excesivo de manera negativa en

la ansiedad, planteando que cuanto mayor es la adicción a las redes sociales, mayor serán los niveles de ansiedad.

A medida que el mundo se moderniza, se hace más relevante estar empapado acerca de las tecnologías y el internet, especialmente las redes sociales cuyo uso se ha vuelto indispensable para las personas hoy en día; al ser un factor de gran impacto llega afectar muchas veces la salud mental de quienes son sus consumidores, impacto que puede ser positivo, pero también negativo.

En este caso vemos que puede impactar negativamente cuando afecta la ansiedad en los estudiantes universitarios ya que, esta adicción llega a alterar los estados emocionales y las respuestas cognitivas en la persona, que puede terminar hasta en un aislamiento social, llegando en algunos casos hasta la depresión.

La investigación realizada por (Arevalo & e.t. al, 2020), titulada “Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: relación con rendimiento académico”, muestra la prevalencia significativa de la depresión y ansiedad en los estudiantes universitarios, un dato específico que revela que solo en Colombia la prevalencia de estos trastornos en los estudiantes es del 34% y 76.2%, donde se demuestra que la población universitaria es de las más propensas a presentar dichos trastornos.

Se evidencia como la influencia de factores externos como la estabilidad económica, obligaciones extra académicas, el consumo de alcohol, tener familias disfuncionales, la orientación sexual, entre otros, son generadores claves de patologías como la depresión y la ansiedad, lo que afecta directamente el rendimiento social y académico de los estudiantes, con lo que no se puede dejar por fuera que los factores externos a lo académico, también pueden impactar negativamente el desempeño de los estudiantes y que en muchas ocasiones debido a la

situación económica de la persona, le resulta imposible seguir con sus estudios profesionales, causando así la deserción.

Entiendo entonces que un ambiente como lo es la universidad que debe velar por el bienestar de sus estudiantes, no solo debe enfocarse en la parte académica si no, de igual manera en esa parte humana que al final del día hace parte de cada persona, teniendo en cuenta que no está atravesando solo un proceso de formación a nivel intelectual, también se atraviesa por un proceso de formación social, donde se desarrollan y/o potencializan esas habilidades sociales que ayudarán a enfrentarse a situaciones futuras, es así que resulta importante el interés de las universidades en fomentar y proteger la salud mental de sus estudiantes.

Consecuencias de la ansiedad

La salud mental es un factor que influye de manera relevante dentro del desarrollo que cada uno de las personas, donde muchas veces se ha demostrado que al tener una salud mental fracturada esto afecta directamente al rendimiento diario ya que se puede manifestar en síntomas físicos y/o psicológicos. Dentro de las consecuencias aparecen los trastornos como la ansiedad, que puede ser causada por múltiples factores, un ejemplo son las situaciones donde se maneja grandes niveles de estrés como se planteó anteriormente; cuando no se realiza una correcta intervención antes estos factores activadores de ansiedad termina en consecuencias graves para la vida y la salud mental de la persona.

Dentro del ámbito académico, la ansiedad podría causar la disminución de sus niveles de bienestar y rendimiento académico, problemas a nivel emocional e incluso el retraso en la finalización o el fracaso académico (Domiguez, 2018).

Esto lo podemos ver reflejado en la investigación realizada por (Estrada & Mamani, 2020), titulada “Procastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú”, donde se tiene como objetivo plantear la relación que existe entre los niveles de ansiedad y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios. Aquí se plantea citando a (Alegre, 2013), quien afirma que “la procrastinación no es solo un problema de la gestión o administración del tiempo, sino también es un proceso que implica una compleja interacción entre componentes cognitivos, afectivo-motivacionales y conductuales”; explicando que la procrastinación no solo puede ser generada por un solo factor si no que, puede ser el reflejo de factores de tipo psicológico y emocional; es aquí donde entra la ansiedad y su influencia en la procrastinación de trabajos y compromisos académicos.

Donde se concluye que efectivamente existe una relación entre la procrastinación y la ansiedad, donde se muestra que cuanto más procrastine el estudiante mayor es su nivel de ansiedad. Esto evidencia el impacto que tiene cada variable sobre la otra ya que, recordando lo que se ha venido planteando anteriormente sobre la importancia de las estrategias que utilizan los estudiantes durante su proceso formativo, estas son esenciales puesto que, como se afirma en la investigación tener este tipo de estrategias como de autorregulación y manejo del tiempo, ayudan a prevenir el desarrollo de conductas negativas como en este caso la procrastinación; conducta que desencadena la acumulación de carga académica y estrés, terminando en la manifestación de altos niveles de ansiedad en los estudiantes.

Semejante a esto, vemos la investigación realizada por (Gil & Botello, 2018) titulada “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte” la cual busca determinar la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios, donde se evidencia también que los

estudiantes que procrastinan presentan mayores niveles de ansiedad, entiendo que la procrastinación puede provocar un aumento significativo en los niveles de estrés y ansiedad que ya representan las responsabilidades y cargas académicas en los estudiantes, debido a la acumulación excesiva de actividades.

Se plantea también que el hecho de procrastinar por sí solo representa muchas veces la consecuencia de problemas a nivel emocional en el estudiantes, ya sea que por refuerzos negativos, sentimientos de inutilidad o incapacidad para realizar las actividades e incluso por algunos signos relacionados a la ansiedad; por lo que me recomienda incentivar los programas de prevención y promoción sobre estrategias educativas buscando así disminuir la procrastinación en los estudiantes y el impacto negativo que esta causa en ellos.

Otra investigación con un objetivo similar es la realizada por (Altamirano & Rodriguez, 2021) titulada “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad”, donde se plantea que para contrarrestar la procrastinación se debe desarrollar la autorregulación, definiéndola como “un elemento clave en el éxito académico que permite al estudiante ser capaz de regular eficientemente su proceso de aprendizaje mediante la fijación de metas y la planificación del tiempo, partiendo del autoconocimiento de las capacidades propias” (Garcia Martin, 2012), estrategia que permite en los estudiantes un equilibrio positivo en el proceso de formación académica.

Aquí se enfatiza en estos pues como se habla anteriormente, el proceso de formación como tal siempre va a presentar situaciones de ansiedad y estrés para los estudiantes debido a muchos factores que con este proceso vienen, que además de académicos también se presentan procesos sociales de formación y crecimiento; entonces sumar a esto más factores que pueden ser activadores de ansiedad como lo es la procrastinación, lleva a consecuencias más graves en la

salud mental de los estudiantes y se observa que a pesar de saber esto, existe una gran cantidad de estudiantes procrastinadores, resultando así en un número significativo de estudiantes con ansiedad dentro de todas las carreras universitarias; por lo que se resalta la importancia de un papel activo por parte de las universidades frente al fortalecimiento de conductas positivas para la salud mental.

Las consecuencias de la ansiedad frente a los estudiantes son diversas, entre esas podemos encontrar lo planteado en la investigación realizada por (Armas, Talavera, & e.t. al, 2021) titulada “Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú”, donde se tiene como objetivo identificar la relación entre los trastornos del sueño y la ansiedad en los estudiantes, donde se plantea que la gran mayoría de estudiantes que presentan insomnio tiene ansiedad ya que este puede mostrarse como un signo de una persona ansiosa; la falta de sueño está asociada directamente con la ansiedad, la depresión y otro problemas psicológicos, por lo que es importante no pasar por alto estos signos y enfatizarlos porque muchas veces este tipo de comportamientos afectan negativamente tanto al desempeño académico como el social en los estudiantes, además que puede tener consecuencias a nivel físico y motor y no solo psicológicos.

Otra investigación que toca este tema es la realizada por (De la Cruz, Armas, & e.t. al, 2018), titulada “Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina humana de la universidad Ricardo palma, julio-diciembre del 2017” en la que se busca evaluar la relación de la ansiedad y el insomnio en el ámbito académico, estudiando los desórdenes de sueño que presentan los estudiantes. Aquí se plantea que la ansiedad está directamente relacionada con los trastornos del sueño lo que afecta negativamente la calidad de vida y desempeño académico de los estudiantes, de aquí la importancia de su intervención, donde se

afirma que estos trastornos tienen más prevalencia entre los jóvenes y adultos, resaltando a las mujeres como mayores manifestadoras de estos.

También encontramos la investigación realizada por (Ramon & e.t. al, 2020) titulada “Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México” en la que se busca conocer los efectos en la somnolencia diurna en estudiantes con respecto a la calidad de sueño, y los niveles de ansiedad presentados en estudiantes universitarios donde se plantea que los estudiantes con grandes niveles de ansiedad sobre piensa aspectos como su rendimiento académico y que estos niveles se elevan sobre todo en época de exámenes, quienes durante estas épocas disminuyen sus horas de sueño significativamente debido a la ansiedad de la responsabilidad de ser auto eficaces y cumplir con las demandas académicas.

Se resalta también la importancia de que las universidades promuevan en sus estudiantes conductas sanas e higiene de sueño ya que se demuestra que estos factores como la ansiedad y el insomnio afectan directamente al estudiante.

A lo largo de la vida universitaria los estudiantes se ven expuestos a varias situaciones generadoras de estrés y ansiedad que pueden afectar leve o significativamente su salud mental y física donde muchas veces los estudiantes recurren al consumo de sustancias ya sean legales o no buscando una sensación de mejorar o calma frente a estas situaciones; un estudio que habla sobre este tema es el realizado por (Trochez, Feria, & e.t. al, 2020) titulada “Asociación del Test de Zung para la ansiedad y depresión con el consumo de sustancias sicoactivas en estudiantes universitarios”, donde se busca determinar la correlación que existe entre la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, planteando que las personas con altos niveles de ansiedad y depresión que inician el consumo de sustancias como alcohol y tabaco, comúnmente son

adolescente y jóvenes, enfocándose en una edad a la que generalmente se comienza la vida universitaria, afirmando el impacto que estas conductas tienen sobre el proyecto de vida tanto a nivel económico y social.

En esta investigación se encontró primeramente la relación que existe entre la depresión y la ansiedad pues se evidencia que los estudiantes con altos niveles de ansiedad también presentan un nivel de depresión alto y que, junto a esto, las personas con estos niveles altos son las que presentan un consumo más elevado de sustancias psicoactivas.

Al igual que la conclusión que se obtiene en la investigación realizada por (Pavon, Salas, & e.t. al, 2022) titulada “Factores asociados al consumo de drogas en estudiantes de Artes”, donde se analizan los factores que están asociados al consumo de sustancias psicoactivas, evidenciando que hay varios factores que se pueden asociar a esto pero que hay algunos que resaltan dentro de los estudiantes como es en este caso la ansiedad, mostrando que más de la mitad de los estudiantes que consumen drogas presentan altos niveles de ansiedad.

Ambas investigaciones comparten la afirmación respecto al origen de este consumo relacionado con la ansiedad, apuntando a que la realización de esto se debe a la búsqueda de disminuir el malestar emocional, el estrés y la carga que producen las responsabilidades y compromisos académicos.

Es importante entonces la intervención en estos casos ya que, es fundamental concientizar las consecuencias que el consumo de estas sustancias puede tener en los estudiantes no solo a nivel personal sino también sobre su entorno.

Factores protectores frente a la ansiedad

Como se observa con las afirmaciones anteriormente planteada, la ansiedad en los estudiantes universitarios desencadena múltiples consecuencias que pueden afectar factores como el rendimiento académico, la salud mental y física, las relaciones y el entorno social e incluso el autoestima ocasionando así el origen de otros trastornos psicológicos; debido a esto, dentro del presente trabajo monográfico también se quiere indagar y detallar sobre esos factores protectores que existen y que son útiles para contrarrestar estos signos y fomentar y promover una salud mental integra dentro de los estudiantes universitarios.

Primeramente, encontramos la investigación realizada por (Montenegro, 2020) titulada “La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios”, donde se busca determinar el papel protector que desarrolla la inteligencia emocional frente a factores que alteran el estado emocional de los estudiantes como es la ansiedad y la depresión planteando que, la inteligencia emocional contribuye al fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento y adaptación frente a las situaciones por la que puede atravesar un estudiante, promoviendo de esta forma la salud mental.

Concluyendo entonces que, existe relación directa entre la inteligencia emocional y la ansiedad, mostrando que una depende de la otra. Entiendo que, al darle la importancia necesaria a la inteligencia emocional, buscando fortalecerla y desarrollarla, va influir directamente en la disminución de los niveles de ansiedad que pueden presentar los estudiantes ya que, la inteligencia emocional es la que nos permite el desarrollo de habilidades para el mejoramiento de nuestro estado emocional frente a situaciones que puedan alterar este estado.

Otra investigación que comparte esta relación es la realizada por (Barraza, Muñoz, & e.t. al, 2017) titulada “Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año”, donde se busca determinar la relación que existe entre la

inteligencia emocional y la ansiedad, depresión y estrés entre los estudiantes universitarios; planteando que existe una alta prevalencia de estrés, ansiedad y depresión dentro de los estudiantes, lo que afecta negativamente el estado emocional de estos afectando así su desempeño académico; resaltando aquí el papel de la inteligencia emocional como factor protector pues es esta la que nos brinda las herramientas y habilidades para afrontar y sobrellevar las situaciones del diario vivir.

Se concluye afirmando que si existe una relación entre estas variables ya que, se demuestra que a menores niveles de ansiedad y depresión se evidencia una mayor habilidad para comprender y manejar las emociones lo que confirma lo anteriormente planteado; además que se menciona la importancia de la inteligencia emocional no solo sobre la ansiedad o depresión, también sobre otras conductas como la disminución del consumo de sustancias psicoactivas, mejora la tolerancia sobre el estrés influyendo así positivamente frente al éxito y el rendimiento académico. Demostrando así que, la inteligencia emocional cumple un gran papel como factor protector no solo de la ansiedad si no sobre la salud mental en general.

Encontramos también lo planteado en la investigación realizada por (Castellanos, 2022) titulada “Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios”, donde se habla sobre los efectos positivos que tiene la actividad física sobre la salud mental y física afirmando que, la responsabilidad que conlleva la universidad puede causar síntomas en los estudiantes como estrés, ansiedad, mala calidad de sueño, entre otros; y que la actividad física influye positivamente sobre estos.

En esta investigación se concluye que, efectivamente una buena actividad física disminuye considerablemente los niveles de ansiedad e incluso los síntomas de estrés y la depresión logran disminuir. Podemos decir entonces que, el poco movimiento y actividad física

son muchas veces signos de algunos trastornos mentales, ya que las personas cuando están expuestas a situaciones de gran estrés y carga como es la vida universitaria, se encierra en un continuo estado de agotamiento y muchas veces se aíslan en otras opciones como los celulares, las redes sociales o videojuegos, convirtiéndose en personas sedentarias afectando así su salud mental y física incluso sus relaciones sociales, por lo que una actividad física constante funciona como un factor protector de la salud mental en específico en este caso, de la ansiedad.

Otra investigación encontrada es la realizada por (Sanchez, Osornio, & e.t. al, 2019) titulada “Habilidades sociales básicas y su relación con la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina”, donde se busca analizar la relación entre habilidades sociales, ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes basándose en que las responsabilidades y exigencias de la vida universitarias son muchas veces impulsoras de trastornos emocionales en los estudiantes como lo es la ansiedad colocando en riesgos el bienestar de estos; llevando así a la importancia del desarrollo de las habilidades y recursos de afrontamiento ante estas situaciones, algunas de estas pueden ser focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social (De la Rosa, et. 2015).

Aquí se logra demostrar la existencia de una correlación entre las variables ya que se plantea a modo de conclusión que, cuando los estudiantes no desarrollan sus habilidades básicas presentan mayores niveles de ansiedad, contrario a los estudiantes que emplean activamente sus habilidades sociales muestran mayor asertividad al momento de afrontar las situaciones que se puedan presentar. Se evidencia entonces la relevancia que tienen las habilidades y estrategias sociales y de afrontamiento, ya que funcionan como recurso frente a los problemas emocionales que presentan los estudiantes dentro del transcurso de la universidad.

También se encontró la investigación realizada por (Garcimarro, 2021) titulada “Factores protectores de Salud Mental en estudiantes de Medicina: Una revisión sistemática”, donde se busca analizar sobre los factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios, enfocándose en la importancia del cuidado y prevención de la salud mental.

Se identifican varios factores protectores que sirven de apoyo y ayuda para los estudiantes durante el proceso de formación académica en modo de prevención de la salud; aquí encontramos un cuadro referente a los factores protectores existente frente a los factores de riesgo.

Tabla 2. Cuadro de factores relaciones a la salud mental en estudiantes de medicina

Fuente: Garcimarrero, 2021

Cuadro de Factores relacionados a la Salud Mental, en estudiantes de Medicina

Factores Protectores	Factores predisponentes y riesgos p sicosociales
Desarrollo de competencias emocionales	Variables: foráneo/local, sexo, semestre, estatus socioeconómico
Desarrollo de estrategias para el manejo de estrés	Estrés académico
Herramientas de afrontamiento a los problemas y el estrés, centrado en la emoción	Alta competitividad
Herramientas/ pautas para frenar la instauración de estados emocionales negativos que interfieran en la Salud Menta	Privación del sueño

Recursos para el manejo del conflicto	Enfermedades crónicas no transmisibles
Actitudes humanistas	Pérdida de Salud y enfermedades psicósomáticas
Fortalecimiento de valores y actitudes ciudadanos	Adicciones, abuso de sustancias y conductas riesgosas
Alentar el apoyo social y familiar	Personalidad ansiosa
Desarrollo del sentido del humor	Depresión no atendida
Redes de solidaridad, diálogo y amistad	Falta de voluntad de sentido de vida
Propiciar la capacidad de resiliencia y la dimensión espiritual	Burnout
Tutorías	Pérdidas afectivas
Actividades extracurriculares	Perturbaciones familiares
Educación y promoción en Salud	Miedo, enojo, culpa no resueltos
Programa de prevención en Salud Mental	Falta de reconocimiento, sensación de incompetencia y de insuficiencia
Programas de intervención temprana especializada en Salud Mental	Agotamiento físico, cognitivo y emocional

Con el fin de recopilar las estrategias y metodologías que existen y funcionan como factores protectores frente a riesgos de nivel emocional y que funcionan para prevenir la salud

mental y mejorar los estilos de vida de los estudiantes universitarios detectando a su vez aquellos factores de riesgo que son importante tener en cuenta e intervenir adecuadamente.

Con esto planteado se concluye que, es muy importante identificar los riesgos a los que están expuestos los estudiantes desde primer semestre ya que una correcta y temprana identificación del problema va a prevenir muchas situaciones y síntomas a futuro, además de la importancia del desarrollo de habilidades y estrategias emocionales y sociales que funcionen como protectores ante la salud mental e incluso física de las personas, aspecto que es muy importante que instituciones como lo es la universidad lo tengan en cuenta y lo desarrollen con sus estudiantes.

Junto a esta, encontramos la investigación realizada por (Rosales & e.t. al, 2021) titulada “Promoción de la salud mental en el ámbito universitario”, donde se busca describir el impacto de un modelo de atención individual-comunitarios centrado en la promoción de la salud mental frente a los universitarios, planteando según la afirmación de (Silva & De la cruz, 2017) sobre que el estudiante universitario resulta ser “más propenso a presentar trastornos del estado de ánimo, conductas destructivas, estrés, ansiedad y depresión como consecuencia de la presión académica, la proximidad de la adolescencia, las relaciones sentimentales y el bajo poder adquisitivo”, naciendo así la importancia de estrategias de intervención que hagan promoción y prevención de la salud mental y el estado emocional de los estudiantes.

La conclusión concuerda con varios aspectos que hemos planteado anteriormente sobre que, es importante que las instituciones como la universidad tomen un papel activo frente a la promoción de la salud mental de todos los miembros de la comunidad universitaria, exponiendo que “la sensibilización, prevención, detección, contención, canalización y seguimiento, son seis aspectos que la universidad puede proveer a sus estudiantes” y que estos aspectos son

sumamente importantes al momento de querer desarrollar un ambiente saludable y armónico para sus miembros, escuchar sus necesidades, tenerlas en cuenta e intervenir para su mejora va a potencializar significativamente el desempeño académico de los estudiantes ya que, recordando que un estudiante saludable, que sabe manejar sus emociones y comportamientos, además que puede afrontar sanamente las situaciones que se le presente, va a ser un estudiante que se desarrolle de forma exitosa tanto en el ámbito académico como social, logrando así formar profesionales íntegros.

Por último, encontramos la investigación realizada por (Barrera & e.t. al, 2019) titulada “Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos” donde se tiene como objetivo determinar la influencia del apoyo social percibido y de los factores sociodemográficos frente a síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Aquí encontramos algo en común con las demás investigaciones que plantea también la importancia de atender la salud mental en los universitarios ya que se ha comprobado que son personas expuestas a múltiples factores estresantes que si no se intervienen pueden causar consecuencias significativas al futuro de estos.

Donde se observa lo esencial que resultan los factores protectores como son el apoyo social y los vínculos familiares y sociales para los universitarios, exponiendo como resultado que, estos factores tienen un impacto importante y favorable sobre síntomas depresivos, ansiosos y de estrés. Evidenciando como el entorno influye mucho en la salud mental de la persona y que tener relaciones interpersonales como son amigos y familias que contribuyan positivamente en la formación, resulta ser un factor protector importante dentro de la salud mental.

Discusión

Los hallazgos presentes en este trabajo monográfico nos muestran que la ansiedad es la patología psicológica que se registra con mayor frecuencia en los centros de salud y que está suele ser muy común en los estudiantes universitarios ya que presentan un nivel de vulnerabilidad más alto frente a este tipo de trastorno psicológico como es la ansiedad, ya que en esta etapa de la vida universitaria se presentan nuevas responsabilidades personales, académicas y sociales, y tienden a manejar muchísimo más estrés y presión, lo que conlleva a que se presente este trastorno. Estos hallazgos están enlazados con lo dicho por (Cardona & e.t. al, 2015), quienes afirman que los estudiantes universitarios tienen mayores responsabilidades ya que en esta etapa de su vida afianzan sus proyectos de vida, llegan a ser mayores de edad, entre otras cosas que sin duda ayudan a que sean mucho más propenso a padecer ansiedad.

Cómo se dijo anteriormente la vida universitaria requiere de mucha más exigencia y responsabilidades, donde encontramos que existen algunos factores que ayudan a la activación de la ansiedad en los estudiantes, entre los más relevantes están las actividades académicas, como los exámenes, sustentaciones y las múltiples actividades a cumplir, este hallazgo concuerda con la investigación de (Flores H. , 2017) quien en su investigación señala los sucesos que conllevan a la presencia de la ansiedad en los estudiantes de odontología, que arrojó como resultado que los sucesos que más tienden a producir ansiedad son el hablar en público en cuanto a la participación en clases, exposiciones ya que esto genera en los estudiantes cierto tipo de presión y responsabilidad lo que puede impactar de manera negativa el resultado de estos sucesos llevando a los estudiantes a presentar una inestabilidad en su salud.

Bien sabemos que tener una muy buena salud mental es fundamental para el tener un correcto desempeño en los distintos ámbitos de nuestras vidas como en lo personal, social y

académico, ya que nuestra salud mental puede afectar bien sea positiva o negativamente estos ámbitos y se puede ver reflejado en nuestras vidas con sintomatologías tanto a nivel psicológico como también físico. Dentro de las consecuencias más marcadas que hallamos en este trabajo refiriéndonos a la parte académica tenemos el retraso en la finalización o fracaso académico y problemas emocionales, esto tiene relación con la investigación planteada de (Estrada & Mamani, 2020), en dónde cita a (Alegre, 2013) quien dice que la procrastinación no es solamente un problema de tiempo sino que también que implica una difícil interrelación entre elementos conductuales, cognitivos y afectivo-emocionales. Dando a entender que la procrastinación no es consecuencia de solo un factor si no que más bien es de varios factores tanto emocionales como psicológicos y entonces llega la ansiedad provocando las consecuencias anteriormente mencionadas.

La ansiedad en los estudiantes universitarios puede llevar a ciertas consecuencias negativas que afectan la vida de los mismos en cuanto a lo académico, afectivo, social y lo personal, por lo cual es importante conocer los factores protectores que pueden ayudar a la afrontamiento de todas estas situaciones que ponen en riesgo la salud mental de los estudiantes, dentro de esos factores protectores tenemos la inteligencia emocional, que al desarrollarla y fortalecerla está puede ayudar a mejorar el estado emocional y el desarrollo de respuestas asertivas ante situaciones que puedan perturbar o representar peligro.

Esto lo podemos asociar con la investigación de (Montenegro, 2020) donde busca demostrar el efecto protector de la inteligencia emocional en cuanto a factores que desequilibran el estado emocional de los estudiantes como la ansiedad proponiendo que la inteligencia emocional ayuda a fortalecer las habilidades de afrontamiento y adaptación en cuanto a los sucesos que se pueden presentar a un estudiante, fomentando así la salud mental.

Conclusión

A partir de la revisión bibliográfica se ha dado cumplimiento y respuesta a los objetivos propuestos en este trabajo, ya que se logró identificar las características principales de la ansiedad en los estudiantes de educación superior; donde se establecieron los factores activadores en los estudiantes entre los cuales podemos encontrar los exámenes, el poco tiempo para cumplir con sus deberes académicos, la participación en clases, y demás situaciones relacionadas a la evaluación de sus deberes, y que representan una alta responsabilidad y carga en los estudiantes.

En segundo lugar, se determinaron las consecuencias que tiene la ansiedad en los estudiantes como lo son el fracaso académico, bajo rendimiento académico, problemas emocionales, trastornos del sueño, consumo de sustancias psicoactivas. Con esto se puede observar que las consecuencias de la ansiedad no solo se pueden ver reflejadas en el rendimiento académico si no que, puede afectar mucho más allá que la vida académica, fracturando nuestras relaciones interpersonales y conducta, hasta incluso nuestra salud mental y física.

Seguido a esto se definieron también una serie de factores protectores, como por ejemplo la inteligencia emocional ya que ayudar al proceso de mejoramiento de nuestro estado mental en situaciones en las que este se pueda ver alterado y afectado, tener una muy buena actividad física es muy importante también ya que los estudiantes suelen recurrir al uso excesivo de videojuegos, celulares y televisión y por ende es muy importante una muy buena actividad física, las habilidades sociales también entran aquí ya que son un recurso frente a Los problemas emocionales con los que se encuentran los estudiantes en la vida universitaria, entre otros.

Por último, se recomienda a los futuros investigadores que se sigan realizando muchas más investigaciones acerca de este tema ya que tiene mucha prevalencia dentro de los estudiantes universitarios y que afecta de manera significativa su vida su presente e incluso su futuro, por lo que además se recomienda a las universidades tener un papel mucho más activo en cuento a estas situaciones realizando por ejemplo campañas de promoción y prevención donde se logre evitar que trastornos como la ansiedad sigan afectando el desarrollo integro de sus estudiantes.

REFERENCIAS

- Agudelo, Casadiegos, & Sánchez. (2008). *La ansiedad y el rendimiento académico*.
- Vindel, C. (2015). *Ansiedad, estado rasgo. SEAS*.
- Clark, D., & Beck, A. (2016). *Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones, la solución cognitivo conductual*. New York, USA: Desclée de Brouwer, S.A.
- Spielberger, C. (1972). *Ansiedad: Tendencias actuales en teoría e investigación. Nueva York: Academic Press., 23-49*.
- Montaño, J. (2021). *Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017*. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9737/Procrastinacion_MontanoSantacruz_Javier.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pinilla, L, Lopez, O, Moreno, D, & Sanchez, J. (2020). Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. *Revista Cuarzo, 22-27*.
- Ries, F. C. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 9-16*.
- Spielberger, C., & Díaz, R. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado*. Mexico, D.F.: El Manual Moderno, S.A.
- Serna. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*.

- Vizioli, N., & Pagano, A. (25 de 1.3 de 2022). *Acta colombiana de psicología*. Obtenido de www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.1.3
- Clark, D., & Beck, A. (s.f.). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: ciencia y practica*. Bilbao2012: DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- Reyes Tica, J. A. (2010). *TRASTORNOS DE ANSIEDAD GUIA PRACTICA PARA DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO*. Obtenido de <http://sncpharma.com/wp-content/uploads/2018/01/Trastorno-ansiedad.pdf>
- Seligman, M. (2005). *La autentica felicidad*(M,Diago & A. Debrito, Trads.). Colombia : imprelibros S.A.
- Estrada, E., & Mamani, H. (10(4) de octubre-diciembre de 2020). *Apunte universitarios.upeu*. Obtenido de Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú: <https://orcid.org/0000-0003-1735-8570>
- Vinaccia, S., & Ortega, A. (23 de 10 de 2020). *Revista Javeriana*. Obtenido de Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.vaad>
- Montenegro, J. (30 de 09 de 2020). *Revista Científica Instituijcional TZHOECOEN*. Obtenido de “La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios”: <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *PROPOSITOS Y REPRESENTACIONES 1(02)*, 57-82.
- Garcia Martin, M. (2012). La Autorregulación Académica Como Variable Explicativa De Los Procesos De Aprendizaje Universitario. *Revista de curriculum y formación del profesorado*, 203-221.

- Jimenez Blanco, D. (2020). *Universidad Pontificia Bolivariana*. Obtenido de Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Santander durante el periodo de cuarentena por coronavirus (covid-19): un estudio descriptivo.: <http://hdl.handle.net/20.500.11912/8806>.
- Rodriguez, C., & Rodriguez, E. (2020). *Universidad Cooperativa de Colombia*. Obtenido de Prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Bucaramanga y su area metropolitana: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9d2b8d10-64d3-4f03-b44c-9bd641f87ddf/content>
- Garcia, M., & Trujillo, A. (01 de 04 de 2022). *PSICOGENTE*. Obtenido de Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4421>
- Martinez, V. (2014). "Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación". *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 63-76.
- Vargas, C., & e.t. al. (enero-junio de 2014). *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*. Obtenido de Depresion y Ansiedad en estudiantes universitarios: <https://revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/11>
- Santos, D., & e.t. al. (19 de abril de 2021). *Revista Eugenio Espejo*. Obtenido de Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador: <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09>
- Aragón, & e.t. al. (2015). Evaluación de la ansiedad en estudiantes de la carrera de Cirujano Destinta de la FES Iztacala. *Revista Internacional Digital de Psicología y Ciencia Social*.
- Monterrosa, A., & e.t. al. (Diciembre de 2020). *REVISTA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD. MED. UNAD*. Obtenido de ANSIEDAD Y DEPRESION IDENTIFICADAS CON LA ESCALA DE GOLBERG

EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL AREA DE LA SALUD:

<https://doi.org/10.29375/01237047.3881>

Pinilla, L., & e.t. al. (2020). Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. *Revista Cuarzo*, 22-27.

Alvarez Rúa, L., & e.t. al. (2019). *REVISTA NACIONAL DE ODONTOLOGIA*15(29). Obtenido de Salud mental en estudiantes de odontología de una Universidad Pública de Medellín (Colombia) y sus factores relacionados: <https://doi.org/10.16925/2357-4607.2019.02.08>

Alvarez Suarez, Y., & e.t. al. (15 de 12 de 2020). *Repositorio Institucional RI-UTS*. Obtenido de Evaluación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes de Tecnología en Gestión Empresarial 4-6 semestre de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia:
<http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/5123>

Furlan, L., & e.t. al. (2017). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 37-53.

Arco, J., & e.t. al. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, vol 5 n°3, 590-592.

Finol de Navarro, & Nava. (1996). *PROCESOS Y PRODUCTOS EN LA INVESTIGACION DOCUMENTAL*. MARACAIBO, VENEZUELA: EDILUZ.

Cardona, J., & e.t. al. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 79-89.

- Flores, M. (11 de 01 de 2017). *REVISTAS UNAM*. Obtenido de situaciones que generan ansiedad en estudiantes de odontología: <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>
- Guerra, F. (marzo de 2021). Intervención para la ansiedad ante las evaluaciones académicas en estudiantes de derecho. *SUMMA PSICOLOGICA UST*, 8-14. Obtenido de Intervención para la ansiedad ante las evaluaciones académicas en estudiantes de derecho": <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2021.18.474>
- Domiguez, S. (enero-febrero de 2018). *Educacion Medica vol. 10*. Obtenido de Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.07.007>
- Ramirez, A. (02 de 12 de 2019). *Universidad San Pedro*. Obtenido de Nivel de ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro-Chimbote 2018-I: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13738>
- Caro, Y., & e.t. al. (2019). Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *PSYCHOLOGIA 13 (01)*, 41-52. Obtenido de Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud.
- Guerrero, G. (Diciembre de 2017). *Repositorio PUCESA*. Obtenido de El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>
- Arevalo, E., & e.t. al. (15 de 07 de 2020). *Universidad Libre*. Obtenido de Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: relación con rendimiento académico: <https://hdl.handle.net/10901/18849>

- Portillo, V., & e.t. al. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *CNEIP 3(01)*, 139-149.
- Estrada, E., & Mamani, H. (26 de 08 de 2020). *Universidad Peruana Uniòn*. Obtenido de “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú”:
<https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Gil, L., & Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS, Revista de investigacion y casos en la salud 3(2)*, 89-96.
- Altamirano, C., & Rodriguez, M. (21 de julio de 2021). *Universidad nacional de Chimborazo*. Obtenido de Procrastinación académica y su relación con la ansiedad: <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Armas, F., Talavera, J., & e.t. al. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Revista e la Fundaciòn Educaciòn Medica*, 133-138.
- De la Cruz, J., Armas, F., & e.t. al. (Julio de 2018). *Universidad Ricardo Palma*. Obtenido de Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina humana de la universidad Ricardo palma, julio-diciembre del 2017:
<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/download/1587/1555?inline=1>
- Ramon, L., & e.t. al. (2020). Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México. *PsicoSophia 2(1)*, 12-19.
- Trochez, J., Feria, J. J., & e.t. al. (2020). Asociación del Test de Zung para la ansiedad y depresión con el consumo de sustancias sicoactivas en estudiantes universitarios. *REVISTA ESPACIOS 41(28)*, 47-61.

Pavon, P., Salas, B., & e.t. al. (01 de agosto de 2022). *Nova scientia*, 14(28),. Obtenido de Factores asociados al consumo de drogas en estudiantes de Artes:

<https://doi.org/10.21640/ns.v14i28.2899>

Barraza, R., Muñoz, N., & e.t. al. (2017). “Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 55(1), 18-25.

Castellanos, G. (03 de 2022). *Universidad Europea*. Obtenido de Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios: <http://hdl.handle.net/20.500.12880/1236>

Sanchez, A., Osornio, L., & e.t. al. (2019). Habilidades sociales básicas y su relación con la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 22(2), 834-856.

Garcimarro. (2021). Factores protectores de Salud Mental en estudiantes de Medicina: Una revisión sistemática. *Perspectivas Metodológicas* 21, 1-23.

Rosales, R., & e.t. al. (2021). Promoción de la salud mental en el ámbito universitario. *Enseñanza e investigación Psicológica, CNEIP* 3(1), 1-9.

Silva, B., & De la cruz, U. (2017). Autopercepción del estado de salud mental en estudiantes universitarios y propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud General (GHQ28). *Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, 4(8).

Barrera, A., & e.t. al. (30 de 08 de 2019). *REVISTA DE PSICOPATOLOGIA Y PSICOLOGIA CLINICA*. Obtenido de “Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos”: <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>

Flores, H. (2017). *Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. Obtenido de Los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario del cercado de Lima, 2017:

<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1398/TRAB.SUFIC.PROF.%20FLORES%20VELAZCO%2c%20MARCO%20HERN%c3%81N.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Guzman , H., & e.t.al. (30 de 05 de 2022). *CienciaLatina Revista Científica Multidisciplinar 6(03)* .

Obtenido de Ansiedad e inteligencia creativa en estudiantes universitarios:

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2532