

## NIVEL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

---

***Ramón Alberto Peña Peña***

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México  
0000-0001-7463-2711

***Laura Elena Ruiz Avendaño***

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México  
0000-0003-2270-5661

***Joseline Carolina Manríquez Bernal***

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México

***Patricia Peña Sarabia***

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México

***María José Sánchez Arévalos***

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México

***Estefany Lizbeth Sánchez Millán***

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México

All content in this magazine is licensed under a Creative Commons Attribution License. Attribution-Non-Commercial-Non-Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



**Resumen:** El propósito de esta investigación fue develar el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios, teniendo como objetivos, identificar datos sociodemográficos, identificar síntomas fisiológicos, identificar síntomas cognitivos y el grado de ansiedad generalizada. El desarrollo metodológico del estudio se ubicó en la modalidad proyecto factible con apoyo de un estudio descriptivo, de campo, bajo un enfoque cuantitativo no experimental de tipo transversal, la información fue suministrada por 100 estudiantes universitarios matriculados en la facultad que ofrece la licenciatura en Arquitectura de la modalidad escolarizada en una universidad pública de Mazatlán Sinaloa, validado con criterios de confirmabilidad y replicabilidad, la recogida de datos cuantitativos se realizó mediante la implementación de un instrumento de recolección de datos dividido en dos partes, uno obtuvo datos sociodemográficos y otro se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck, consta de 21 preguntas. Luego de analizada e interpretada la información proporcionada por los informantes y del investigador por sus observaciones, surge los resultados: que el 64% de los participantes son del sexo masculino, el 65% son solteros y el 37% combinan sus estudios con el trabajo, al analizar el grado de ansiedad generalizada, el 37% de los participantes muestra una ansiedad moderada. Esto llevando a la conclusión: esencial poner en práctica estrategias para disminuir los efectos negativos de la ansiedad en los alumnos universitarios. Primero, los servicios de apoyo psicológico deben ser accesibles y confidenciales para todos los alumnos.

**Palabras-clave:** alumno universitario, educación, ansiedad.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente a nivel mundial los trastornos mentales constituyen un serio problema de salud pública y un alto costo social. Las tasas de prevalencia de estas alteraciones durante la vida oscilan de 12.2% a 48.6% y al año de 8.4% a 29.1%, además 14% de la carga de morbilidad en países de ingreso bajo y mediano es atribuible a los padecimientos que estas engloban entre los que destacan depresión, estrés y ansiedad (Secretaría de Salud, [SS], 2018). En el caso de la ansiedad, se presenta en más de 260 millones de personas en el mundo, y en la región de las Américas 2.1% de quien la padece presenta altos niveles de discapacidad, al ser un estado emocional en el que se presentan cambios somáticos y psíquicos que llegan a producir distorsiones que alteran la funcionalidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017).

Se desconoce el nivel de ansiedad en los universitarios de Mazatlán, Sinaloa en donde se realizó la presente investigación, aunado a esto se buscó el perfil sociodemográfico de los universitarios; Ser universitario implica desafíos importantes a nivel personal y social, en tal sentido se entiende que la población universitaria son en su mayoría 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, por lo tanto se encuentran en una etapa vulnerable.

Es así como, los estudiantes universitarios sufren aproximadamente el doble de estrés y presentan un mayor riesgo de trastornos psicológicos que poblaciones con características sociodemográficas similares. Sin embargo, no buscan ayuda por temor a los malentendidos o la falta de aceptación por parte de los docentes, ahora bien, "La ansiedad es la más común y universal de las emociones, es una reacción de tensión sin causa aparente, más

difusa y menos focalizada que los miedos. Es importante entender la ansiedad como una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Así, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día. Tan solo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual” (Martínez, 2021).

Agregado a lo anterior “Los síntomas de ansiedad les producen alteraciones emocionales que impactan en las funciones cognitivas, atención, memoria, entre otros, en el rendimiento académico, en la esfera familiar y en las relaciones sociales. Asimismo, el insomnio es un síntoma frecuente en estudiantes con ansiedad” (Martínez, 2021).

Por ello los universitarios deben verse como un todo, teniendo en cuenta las interacciones entre sus distintas necesidades, asimismo deben cumplir con sus catorce necesidades fundamentales de preferencia en un orden bio-psicosocial, respirar, beber y comer, eliminar, moverse y mantener una buena postura, dormir y descansar, vestirse y desvestirse, mantener la temperatura corporal dentro de los límites normales, estar limpio, aseado y proteger sus tegumentos, evitar los peligros, comunicarse, según sus creencias o sus valores, ocuparse para realizarse, recrearse y de aprender, de este modo el llevar a cabo las acciones anteriores debe contribuir al mejoramiento de su estado de salud mental y por ende a su rendimiento académico.

## **METODOLOGÍA**

El enfoque del estudio es cuantitativo, con un alcance descriptivo, diseño no experimental de tipo transversal. La investigación tiene como objetivos, identificar datos sociodemográficos, identificar síntomas fisiológicos, identificar síntomas cognitivos y el grado de ansiedad generalizada. La población está constituida por 100 estudiantes universitarios matriculados en la facultad que ofrece la licenciatura en Arquitectura de la modalidad escolarizada en una universidad pública de Mazatlán Sinaloa. El muestreo se va realizar de manera Probabilística o aleatoria, de tipo por conglomerados, el instrumento se utilizó es el Inventario de Ansiedad de Beck, consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63, el cual mide el nivel de ansiedad, cuenta con una escala de respuesta tipo Likert que va de 0= En absoluto, 1=Levemente, 2=Moderadamente, 3=Severamente. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido del Inventario de Ansiedad de Beck son los siguientes: 0–21 Ansiedad muy baja, 22–35 Ansiedad moderada y más de 36 Ansiedad severa.

## **RESULTADOS**

Los datos sociodemográficos muestran que el 64% de los participantes son del sexo masculino, el 65% son solteros y el 37% combinan sus estudios con el trabajo. Estos factores pueden influir en el nivel de ansiedad debido a las múltiples demandas y presiones asociadas con la vida universitaria y laboral.

En relación con el objetivo de identificar los síntomas fisiológicos de la ansiedad, se observa que un alto porcentaje de estudiantes experimenta síntomas leves, pero significativos: el 35% reporta un leve temblor en las piernas y un leve mareo, el 41% siente un leve aumento en los latidos cardíacos ante alguna situación, el 36% nota un leve temblor en las manos y

una leve inquietud o ansiedad, el 38% se siente levemente atemorizado y el 40% experimenta una leve sensación de ahogo. Estos síntomas fisiológicos son indicativos de la activación del sistema nervioso simpático, que se activa en situaciones de estrés o ansiedad.

Respecto al objetivo de identificar los síntomas cognitivos de la ansiedad, los resultados también son reveladores: el 37% de los estudiantes presenta un leve temor a morir, el 35% se siente levemente torpe o entumecido, el 38% tiene un leve temor a perder el control, el 40% teme levemente que algo malo pase, el 46% se siente levemente inestable, el 36% se siente levemente incapaz de relajarse, el 33% experimenta una leve sensación de bloqueo y el 43% siente un leve miedo. Estos síntomas cognitivos reflejan pensamientos intrusivos y preocupaciones que pueden interferir significativamente con el desempeño académico y el bienestar general de los estudiantes.

Finalmente, al analizar el grado de ansiedad generalizada, el 37% de los participantes muestra una ansiedad moderada. Este hallazgo sugiere que una parte considerable de los estudiantes universitarios enfrenta niveles de ansiedad que podrían afectar su calidad de vida y su rendimiento académico.

## CONCLUSIONES

El estudio sobre el nivel de ansiedad de los alumnos universitarios proporciona información importante sobre la prevalencia y las características de la ansiedad. Es esencial

## REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2017). *Salud mental*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%20C2%BB>.

Secretaría de salud (SS). (2018). *Salud mental*. Obtenido de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud\\_Mental.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud_Mental.pdf)

Fernández Martínez, M., García Caballero, I., Portero de la Cruz, S., & Cebrino Cruz, J. (2021). *Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios*. *Nure investigación*, (112).

poner en práctica estrategias para disminuir los efectos negativos de la ansiedad en los alumnos universitarios. Primero, los servicios de apoyo psicológico deben ser accesibles y confidenciales para todos los alumnos. La terapia cognitivo-conductual, que ha demostrado ser útil para tratar la ansiedad, puede ser uno de estos servicios.

Técnicas de autocuidado y manejo del estrés, como la meditación, el ejercicio regular y la respiración profunda, también deben ser promovidos. Para que los estudiantes puedan reconocer y abordar de manera proactiva sus problemas de salud mental, también es necesario educarlos sobre la ansiedad y sus síntomas.

Finalmente, es fundamental que las universidades tomen en cuenta las expectativas y la carga académica de los alumnos. Es posible disminuir el estrés y crear un ambiente de aprendizaje más favorable al flexibilizar los horarios y ofrecer opciones de aprendizaje adaptadas.

La intervención adecuada en la ansiedad de los estudiantes universitarios es crucial, según los datos recopilados. La necesidad de implementar en las universidades programas de apoyo psicológico, métodos de manejo del estrés y estrategias de promoción del bienestar mental se evidencia por la alta prevalencia de síntomas cognitivos y fisiológicos, así como por el nivel moderado de ansiedad en un porcentaje considerable de la población estudiada. Además de mejorar la salud mental de los alumnos, estas medidas ayudarían a su desarrollo personal y su éxito académico.