




Nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca 2023

Level Of Anxiety in The Students of The National University of Barranca 2023

Leslie Minelly Atusparia Jara¹, Janelly Xiomara Quispe Ángeles¹, Marisa Esperanza Morillas Orchessi^{1*} , Katty Ochoa Vigo¹ 

¹ Universidad Nacional de Barranca, Lima, Perú

RESUMEN

La ansiedad es una respuesta natural adaptativa al estrés que puede afectar negativamente la salud mental y física cuando se prolonga. Este estudio evaluó el nivel de ansiedad en estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca (UNAB). Utilizando un diseño no experimental, descriptivo y transversal, se seleccionaron aleatoriamente 309 estudiantes de una población de 1573 mediante muestreo probabilístico. Se empleó la "Escala de evaluación de Ansiedad de Hamilton" para la recolección de datos se utilizó la validez y confiabilidad de 0.05.

La prevalencia de ansiedad entre los estudiantes de la UNAB fue del 86.1%, siendo más común la ansiedad leve (52.1%), seguida de la severa (17.8%) y la moderada (16.2%). Las mujeres mostraron una mayor prevalencia (92.4%) en comparación con los hombres (78.4%). Por carreras, Ingeniería Civil presentó la mayor prevalencia (95.2%), seguida de Derecho y Ciencias Políticas (94.2%). Los síntomas predominantes fueron estado ansioso y tensión en el ámbito psíquico, mientras que los síntomas musculares fueron los más frecuentes en el ámbito somático.

En conclusión, la ansiedad afecta significativamente a la mayoría de los estudiantes de la UNAB, siendo más prevalente en mujeres y en carreras específicas como Ingeniería Civil. Este estudio subraya la necesidad de intervenciones para mitigar los efectos negativos de la ansiedad en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: Ansiedad; síntomas; prevalencia; estudiante; universidad.

Cómo citar / Citation: Atusparia L. M., Quispe, J. X., Morillas M. E. y Ochoa, K. (2024). Nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca 2023. QuanTUNAB, 3(1), e80. <https://doi.org/10.52807/qunab.v3i1.80>

ABSTRACT

Anxiety is a natural adaptive response to stress that can negatively affect mental and physical health when prolonged. This study evaluated the level of anxiety in students at the National University of Barranca (UNAB). Using a non-experimental, descriptive and cross-sectional design, 309 students were randomly selected from a population of 1573 through probability sampling. The "Hamilton Anxiety Assessment Scale" was used for data collection, with validity and reliability of 0.05.

The prevalence of anxiety among UNAB students was 86.1%, with mild anxiety being most common (52.1%), followed by severe (17.8%) and moderate (16.2%). Women showed a higher prevalence (92.4%) compared to men (78.4%). By major, Civil Engineering had the highest prevalence (95.2%), followed by Law and Political Science (94.2%). The predominant symptoms were anxious state and tension in the psychic area, while muscular symptoms were the most frequent in the somatic area.

In conclusion, anxiety significantly affects the majority of UNAB students, being more prevalent in women and in specific careers such as Civil Engineering. This study highlights the need for interventions to mitigate the negative effects of anxiety on students' well-being and academic performance.

Keywords: Anxiety; symptoms; prevalence; student; university.

1. INTRODUCCIÓN

La ansiedad, una respuesta adaptativa a situaciones de estrés o amenaza, es inherente a la experiencia humana y esencial para la supervivencia (American Psychiatric Association, 2013; Kessler et al., 2005). Sin embargo, su manifestación crónica o desproporcionada compromete la salud física y mental, afectando significativamente la calidad de vida, especialmente en ámbitos académicos. A nivel global, más de 300 millones de personas experimentaron algún trastorno de ansiedad en 2022, siendo una de las principales causas de discapacidad (World Health Organization, 2019).

La ansiedad combina síntomas cognitivos, como pensamientos intrusivos, fisiológicos, como taquicardia, y conductuales, como conductas evitativas (Martínez et al., 2020, citado en Correa, 2023). Estos síntomas pueden categorizarse en ansiedad psíquica, caracterizada por preocupaciones persistentes, y ansiedad somática, que incluye molestias musculares y gastrointestinales (Lang, 2020, citado en Correa, 2023). Su origen multifactorial refleja la interacción de factores genéticos, que predisponen a la vulnerabilidad, y factores ambientales, como experiencias de estrés crónico (Muriel et al., 2020, citado en Barán, 2021).

En América del Sur, la ansiedad en estudiantes universitarios es alarmante. En Perú, se han reportado prevalencias de hasta el 75% en estudiantes universitarios de Lima (Saravia-Bartra et al., 2020), reflejando un problema generalizado influido por género, área de estudio y contexto institucional (Ministerio de Salud de Perú, 2022). En México y Colombia, las prevalencias alcanzan el 79% y 58%, respectivamente, destacando la magnitud de esta problemática en la región (Cardona-Arias et al., 2019; López-Wade, 2019).

La Universidad Nacional de Barranca (UNAB) no es ajena a este fenómeno. Factores como la transición a la vida universitaria, altas expectativas académicas y la presión por el rendimiento exacerbaban los niveles de ansiedad en los estudiantes (Correa, cita a Martínez et al., 2021). Este estudio tiene como objetivo analizar los niveles de ansiedad estado y rasgo

en los estudiantes de la UNAB durante 2023, considerando la influencia de variables como género, edad y área de estudio.

La investigación proporciona información relevante que no solo amplíe el conocimiento académico sobre la ansiedad en contextos educativos peruanos, sino que también sustente la implementación de estrategias efectivas para el bienestar psicológico y académico. La alta prevalencia de la ansiedad en estudiantes universitarios subraya la necesidad urgente de intervenciones dirigidas a mejorar su calidad de vida.

2. METODOLOGÍA

Este estudio se clasificó como una investigación básica, con un enfoque cuantitativo, cuyo objetivo es ampliar el conocimiento sobre los fenómenos relacionados con la ansiedad en estudiantes universitarios (Muntané, 2021). El diseño adoptado es no experimental, descriptivo y transversal, lo que permite observar las variables en su contexto natural sin intervención directa (Agudelo et al., 2022). Esta metodología es adecuada para caracterizar los niveles de ansiedad en la población estudiantil de la Universidad Nacional de Barranca (UNAB) durante el segundo semestre del año 2023.

Se seleccionó la “Escala de Evaluación de la Ansiedad de Hamilton” debido a su validez y fiabilidad para medir la ansiedad en su dimensión psíquica y somática. Esta herramienta es ampliamente utilizada en la investigación psicológica y clínica, permitiendo una evaluación integral de los síntomas ansiosos. La escala consta de 14 ítems, y su aplicación facilita la clasificación de los niveles de ansiedad en sin ansiedad, ansiedad leve, moderada o severa. El uso de esta escala garantiza una medición precisa y estandarizada, lo que refuerza la validez de los resultados obtenidos.

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario en línea estructurado en Google Forms. Este cuestionario incluía una introducción al estudio, información general sobre los estudiantes (edad, género, ciclo académico y carrera profesional) y la aplicación de la Escala de Ansiedad de Hamilton. Para asegurar la ética de la investigación, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes antes de completar el cuestionario. La participación fue completamente voluntaria, y los estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado fueron excluidos del estudio.

El proceso de recolección comenzó con la obtención de la lista de estudiantes inscritos para el semestre 2023-II a través de la Dirección de Servicios Académicos de la UNAB. Posteriormente, se solicitó y obtuvo la autorización de la universidad para llevar a cabo la investigación. La muestra seleccionada consistió en 309 estudiantes de las siete carreras profesionales de la UNAB, elegidos mediante un muestreo aleatorio simple. Los participantes fueron informados a través de mensajes en su correo electrónico institucional y en un grupo de WhatsApp sobre su participación y se les proporcionó un enlace para completar el cuestionario.

Para el análisis de los datos obtenidos, se utilizaron los programas SPSS v27 y Excel 2019. La organización inicial de los datos se realizó en una base de datos en Excel, lo que facilitó la

limpieza y estructuración de la información. Posteriormente, los datos fueron procesados y analizados en SPSS, utilizando pruebas estadísticas descriptivas para determinar los niveles de ansiedad de la muestra. Se calcularon frecuencias y porcentajes para las categorías de ansiedad (sin ansiedad, leve, moderada y severa). Además, se aplicaron pruebas de significancia estadística para determinar si existían diferencias significativas en los niveles de ansiedad según variables como género, edad y área de estudio. El nivel de significancia estadística fue establecido en un valor $p < 0.05$, lo que permitió identificar relaciones relevantes entre las variables y la ansiedad en la muestra de estudiantes.

3. CONSIDERACIONES ÉTICAS

El estudio cumplió con los requisitos éticos establecidos para la investigación con seres humanos. Se garantizó la confidencialidad de la información de los participantes, y todos los datos fueron anonimizados. Además, se proporcionó asistencia continua a los participantes a través de WhatsApp para resolver cualquier duda o problema relacionado con el cuestionario.

Este enfoque metodológico garantiza la validez, confiabilidad y ética en el proceso de recolección y análisis de los datos, permitiendo una evaluación precisa y objetiva de la ansiedad en los estudiantes de la UNAB.

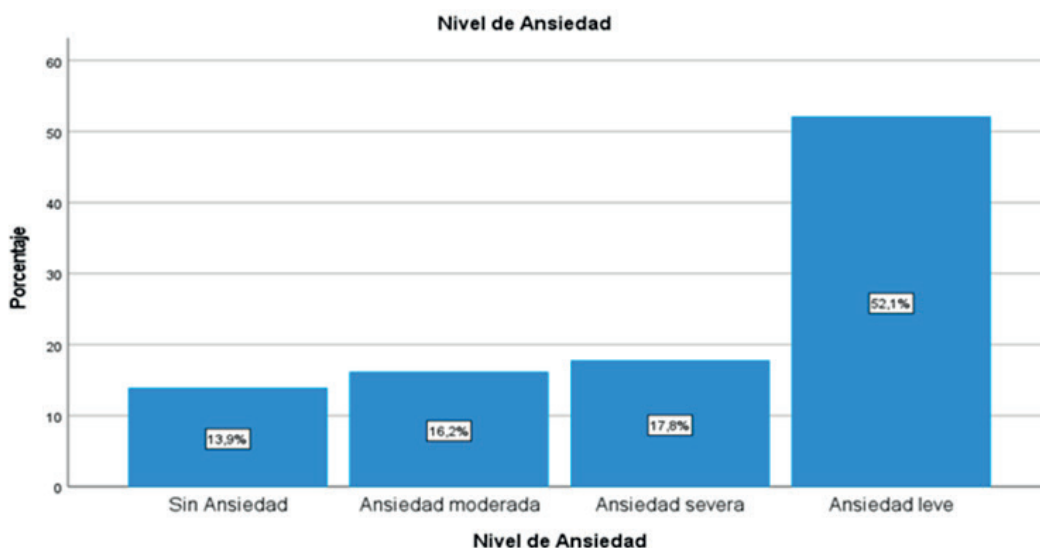
4. RESULTADOS

La tabla 1 muestra la distribución de los niveles de ansiedad reportados por los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca (UNAB) en el año 2023. Se observa que la mayoría de los estudiantes (52.1%) experimenta ansiedad leve. Un 16.2% presenta niveles moderados de ansiedad, y el 17.8% muestra ansiedad severa. En total, el 86.1% de los estudiantes experimenta algún nivel de ansiedad, mientras que solo el 13.9% no manifiesta síntomas de ansiedad.

Tabla 1
Niveles de Ansiedad entre los estudiantes de la UNAB

| Nivel de Ansiedad | Porcentaje (%) |
|-------------------|----------------|
| Sin Ansiedad | 13.9% |
| Ansiedad Leve | 52.1% |
| Ansiedad Moderada | 16.2% |
| Ansiedad Severa | 17.8% |

La figura 1 ilustra la prevalencia de los niveles de ansiedad entre los estudiantes de la UNAB en 2023. El gráfico destaca que más de la mitad de los estudiantes (52.1%) experimentan ansiedad leve, mientras que un porcentaje considerable presenta ansiedad moderada (16.2%) y severa (17.8%). Solo un pequeño porcentaje (13.9%) no reporta síntomas de ansiedad. Este gráfico visualiza la alta prevalencia de la ansiedad en la población estudiantil.

Figura 1*Distribución de Niveles de Ansiedad en Estudiantes de la UNAB*

La tabla 2 presenta la distribución del nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca (UNAB) según género. Se observa que el 92.4% de las mujeres experimenta algún nivel de ansiedad, siendo la mayoría (53.5%) con ansiedad leve. Un porcentaje significativo de mujeres reporta ansiedad moderada (17.6%) y severa (21.2%). En los hombres, el 78.4% presenta ansiedad, con un 50.4% en la categoría de ansiedad leve, y menores porcentajes en los niveles moderado (14.4%) y severo (13.7%). Además, un mayor porcentaje de hombres (21.6%) no reporta ansiedad, en comparación con las mujeres (7.6%).

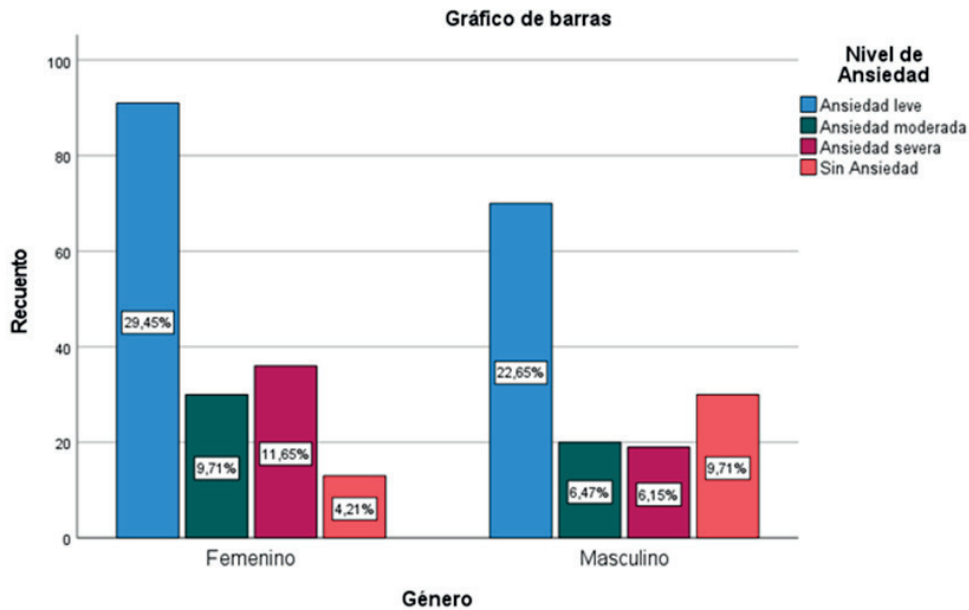
Tabla 2*Distribución del Nivel de Ansiedad según el Género de los Estudiantes.*

| Género | Sin Ansiedad (%) | Ansiedad Leve (%) | Ansiedad Moderada (%) | Ansiedad Severa (%) | Total, Ansiedad (%) |
|---------|------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Mujeres | 7.6% | 53.5% | 17.6% | 21.2% | 92.4% |
| Hombres | 21.6% | 50.4% | 14.4% | 13.7% | 78.4% |

La figura 2 ilustra la distribución de los niveles de ansiedad según género en los estudiantes de la UNAB en 2023. Las mujeres presentan una mayor prevalencia de ansiedad (92.4%), con la mayor proporción en la categoría de ansiedad leve (53.5%) y un total combinado de ansiedad moderada y severa del 38.8%. En contraste, los hombres tienen una prevalencia de ansiedad del 78.4%, con un 50.4% de ellos en la categoría de ansiedad leve y un total combinado de ansiedad moderada y severa del 28.1%. Este gráfico muestra la diferencia notable en la prevalencia y la intensidad de los niveles de ansiedad entre géneros.

Figura 2

Distribución del Nivel de Ansiedad Según Género



La tabla 3 muestra la distribución de los niveles de ansiedad en estudiantes de distintas carreras profesionales de la Universidad Nacional de Barranca (UNAB) en 2023. Se observa que las carreras con mayor prevalencia de ansiedad son Derecho y Ciencias Políticas (94.2%) e Ingeniería Civil (95.2%), seguidas por Contabilidad y Finanzas (90.2%). En todas las carreras, se registra una proporción significativa de estudiantes con ansiedad moderada o severa, especialmente en Derecho y Ciencias Políticas (51.9%) e Ingeniería Civil (34.9%). Por otro lado, Ingeniería en Industrias Alimentarias presenta la menor proporción de estudiantes con ansiedad moderada-severa (9.4%).

Tabla 3

Distribución del Nivel de Ansiedad Según Carrera Profesional de los Estudiantes.

| Carrera Profesional | Sin Ansiedad (%) | Ansiedad Leve (%) | Ansiedad Moderada-Severa (%) | Total, Ansiedad (%) |
|---------------------------------------|------------------|-------------------|------------------------------|---------------------|
| Contabilidad y Finanzas | 9.8% | 62.8% | 27.4% | 90.2% |
| Derecho y Ciencias Políticas | 5.8% | 37.3% | 51.9% | 94.2% |
| Enfermería | 20.0% | 58.6% | 22.9% | 80.0% |
| Ingeniera Agrónoma | 22.2% | 24.9% | 52.8% | 77.8% |
| Ingeniería Civil | 4.8% | 60.3% | 34.9% | 95.2% |
| Ingeniería en Industrias Alimentarias | 25.0% | 65.6% | 9.4% | 75.0% |
| Obstetricia | 22.5% | 47.5% | 30.0% | 77.5% |

La tabla 4 muestra los puntajes acumulados de varias medidas relacionadas con el estado de ansiedad en los estudiantes de la UNAB, expresados como porcentajes del total posible. Los resultados indican niveles elevados de ansiedad en la muestra estudiada, con el puntaje

relacionado con el estado ansioso (155.6%) siendo el más alto, seguido por la tensión (135.7%). Además, se observan puntuaciones altas en las medidas de funciones intelectuales (130.7%) y humor depresivo (125.0%), lo que refleja el impacto significativo de la ansiedad en los estudiantes, mientras que los temores (85.1%) y la conducta durante el test (86.0%) presentan una intensidad menor.

Tabla 4.

Sumatorias de Medidas Relacionadas con el Estado de Ansiedad de los Estudiantes

| Medida | Puntaje Acumulado (%) | Total, Posible (%) |
|--------------------------|-----------------------|--------------------|
| Estado ansioso | 155.6% | 100% |
| Tensión | 135.7% | 100% |
| Temores | 85.1% | 100% |
| Insomnio | 121.0% | 100% |
| Funciones intelectuales | 130.7% | 100% |
| Humor depresivo | 125.0% | 100% |
| Conducta durante el test | 86.0% | 100% |

La tabla 5 presenta los puntajes acumulados de los síntomas somáticos asociados con la ansiedad entre los estudiantes de la UNAB. Los síntomas musculares (372 puntos) pueden incluir tensión muscular, rigidez o molestias en el sistema musculoesquelético asociadas con la ansiedad. y los del sistema nervioso autónomo (327 puntos) son los más prevalentes, síntomas como boca seca, palidez o vértigos, indicando un notable impacto físico de la ansiedad en la población estudiada. Los síntomas sensoriales (363 puntos) como visión borrosa o sensación de debilidad, y cardiovasculares (260 puntos) palpitaciones, aumento del ritmo cardíaco o sensación de opresión en el pecho también tienen una representación significativa, mientras que los síntomas respiratorios (250 puntos) dificultad para respirar, respiración superficial o sensación de ahogo, gastrointestinales (246 puntos) malestar estomacal, pesadez abdominal, náuseas o cambios en los hábitos intestinales pérdida de peso y genitourinarios (203 puntos) cambios en la micción, eyaculación precoz, impotencia sexual, sensaciones de tensión o molestias en el área genital muestran una intensidad algo menor, aunque igualmente indicativos de la influencia de la ansiedad en diversos sistemas del cuerpo.

Tabla 5.

Sumatorias de Medidas Relacionadas con Síntomas Somáticos en Estudiantes con Ansiedad

| Síntoma Somático | Puntaje Acumulado |
|--|-------------------|
| Síntomas Somáticos Musculares | 372 |
| Síntomas Somáticos Sensoriales | 363 |
| Síntomas del Sistema Nervioso Autónomo | 327 |
| Síntomas Cardiovasculares | 260 |
| Síntomas Respiratorios | 250 |
| Síntomas Gastrointestinales | 246 |
| Síntomas Genitourinarios | 203 |

5. DISCUSIÓN

Esta investigación aborda la prevalencia y las manifestaciones de la ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca (UNAB) durante el año 2023. Los hallazgos reflejan un nivel elevado de ansiedad en esta población estudiantil, lo que destaca la importancia de abordar este fenómeno debido a su impacto en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

Los resultados revelan que más del 86% de los estudiantes presenta algún grado de ansiedad, siendo la ansiedad leve la más común (52.1%), seguida de la ansiedad moderada (16.2%) y severa (17.8%) (Tabla 1). Este patrón de prevalencia es consistente con investigaciones previas, lo que indica que la ansiedad es un fenómeno extendido en el contexto universitario. La magnitud de la ansiedad en los estudiantes de la UNAB es un hallazgo relevante que subraya la necesidad urgente de intervenciones efectivas para mitigar los efectos de este trastorno.

Al desglosar los resultados por género (Tabla 2), se observa una disparidad significativa: las mujeres presentan una prevalencia de ansiedad considerablemente más alta (92.4%) en comparación con los hombres (78.4%). Esta diferencia de género ha sido documentada en estudios previos, donde las mujeres tienden a mostrar mayores niveles de ansiedad, posiblemente debido a factores biológicos, sociales y culturales. Sin embargo, en el contexto local de la UNAB, los factores específicos relacionados con la dinámica universitaria y las presiones académicas podrían intensificar esta disparidad. Investigaciones futuras deberían explorar cómo las expectativas académicas y las interacciones sociales dentro del campus pueden amplificar o mitigar la ansiedad según el género.

La variabilidad en los niveles de ansiedad entre diferentes carreras (Tabla 3) también es notable. Carreras como Ingeniería Civil (95.2%) y Derecho y Ciencias Políticas (94.2%) presentan niveles particularmente altos de ansiedad, lo que podría estar relacionado con las exigencias académicas y la naturaleza de los programas en estas disciplinas. Esta diferencia resalta la necesidad de intervenciones específicas basadas en las características de cada carrera, considerando que las demandas cognitivas, emocionales y físicas de los programas varían significativamente.

En cuanto a los síntomas psíquicos y somáticos (Tablas 4 y 5), se observa que los estudiantes reportan niveles elevados de tensión (135.7%) y síntomas físicos como tensión muscular y sensaciones sensoriales anómalas. Estos hallazgos refuerzan la relación entre la ansiedad y sus manifestaciones tanto emocionales como físicas, lo que subraya la necesidad de enfoques terapéuticos que aborden la ansiedad de manera integral. La interconexión entre síntomas psíquicos y somáticos indica que los programas de apoyo deben ser holísticos y contemplar tanto el bienestar emocional como físico de los estudiantes.

Los resultados sugieren la necesidad de implementar programas de apoyo psicológico y estrategias de bienestar que sean sensibles a las diferencias de género y carrera. Es fundamental que las instituciones educativas diseñen intervenciones personalizadas para abordar las necesidades particulares de sus estudiantes, especialmente en contextos académicos de alta presión como los observados en algunas carreras.

Es importante reconocer las limitaciones de esta investigación. El tamaño de la muestra, aunque adecuado (309 estudiantes), podría no ser completamente representativo de la diversidad total de estudiantes de la UNAB, especialmente si se considera que solo se incluyeron a aquellos dispuestos a participar de manera voluntaria. Además, el uso de un cuestionario virtual (Google Forms) puede haber introducido sesgos relacionados con el acceso a la tecnología y la autoselección de los participantes. La modalidad virtual de recolección de datos también podría haber influido en la profundidad y precisión de las respuestas, ya que algunos participantes podrían no haber tenido un entorno tranquilo o adecuado para completar la encuesta de manera reflexiva. Finalmente, al ser un estudio transversal, los resultados solo ofrecen una instantánea de la situación en un momento específico, sin permitir análisis sobre la evolución de los niveles de ansiedad a lo largo del tiempo. Esta investigación aporta una visión detallada de la prevalencia y manifestaciones de la ansiedad en los estudiantes universitarios de la UNAB durante 2023. Los hallazgos subrayan la importancia de desarrollar intervenciones efectivas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes, basadas en factores como el género, la carrera y los síntomas específicos de ansiedad. Sin embargo, se requiere de más investigación para explorar factores contextuales adicionales, así como para profundizar en las posibles intervenciones para mitigar la ansiedad en el entorno universitario. En el contexto peruano, especialmente en universidades públicas como la UNAB, las presiones académicas pueden ser particularmente intensas debido a la competencia por acceder a la educación superior y los desafíos asociados con la calidad de la enseñanza, los recursos limitados y la falta de apoyo institucional. Los estudiantes pueden enfrentar una gran carga emocional debido a la necesidad de sobresalir en un entorno altamente competitivo, lo que podría contribuir a los elevados niveles de ansiedad observados en el estudio. Además, la expectativa de obtener buenos resultados académicos para asegurar un futuro profesional estable es una presión que puede aumentar los niveles de ansiedad, especialmente en carreras de alta demanda como Derecho, Ingeniería Civil y Contabilidad.

Los factores sociales también juegan un papel importante. En muchas culturas latinoamericanas, incluyendo la peruana, las expectativas familiares y sociales sobre el éxito académico son significativas y, en algunos casos, pueden generar una presión adicional sobre los estudiantes. Las expectativas de los padres o tutores para que los estudiantes obtengan buenas calificaciones o completen sus carreras con éxito pueden crear una sensación de ansiedad y temor al fracaso. Este fenómeno puede ser aún más marcado en contextos en los que los padres tienen grandes expectativas sobre el futuro de sus hijos en un entorno económico desafiante.

Además, la cultura local en Barranca, con su propio conjunto de normas sociales y valores, podría haber influido en la disposición de los estudiantes a hablar sobre sus problemas emocionales. En algunas culturas, incluida la peruana, puede haber una cierta estigmatización de la salud mental y una tendencia a ocultar o minimizar los problemas emocionales, lo que puede afectar la forma en que los estudiantes perciben y reportan sus niveles de ansiedad. La disposición a buscar ayuda psicológica o participar en programas de bienestar también puede estar influenciada por estas normas culturales, lo que limita la efectividad de los recursos disponibles.

Este estudio sugiere que la ansiedad no es solo un problema individual, sino también un fenómeno social y culturalmente determinado. Las características específicas de la UNAB, la región de Barranca y el contexto socioeconómico del país deben ser considerados al diseñar políticas de salud mental y bienestar para los estudiantes, para asegurar que sean adecuadamente adaptadas a las necesidades de la población local. Además, sería relevante realizar estudios futuros que exploren más a fondo cómo estos factores culturales y contextuales influyen en la prevalencia de la ansiedad y en las intervenciones posibles.

6. CONCLUSIONES

Este estudio ofrece una perspectiva detallada sobre la prevalencia y las manifestaciones de la ansiedad entre los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca durante el año 2023. Los resultados obtenidos subrayan la relevancia del problema de la ansiedad en el contexto universitario y proporcionan una base sólida para futuras intervenciones en salud mental. A continuación, se destacan las conclusiones clave:

1. **Alta Prevalencia de Ansiedad:** Los resultados indican una prevalencia general de ansiedad de un 86.1% entre los estudiantes, con la ansiedad leve como la más frecuente (52.1%), seguida por la ansiedad severa (17.8%) y moderada (16.2%). Este hallazgo subraya la ansiedad como una preocupación significativa en la salud pública universitaria, sugiriendo la necesidad urgente de abordar este problema en los campus educativos.
2. **Diferencias de Género:** Se observó una disparidad considerable en la prevalencia de la ansiedad según el género, con un 92.4% de las mujeres experimentando ansiedad en comparación con el 78.4% de los hombres. Este resultado resalta la importancia de desarrollar estrategias de intervención diferenciadas, adaptadas a las distintas experiencias y necesidades emocionales de los estudiantes según su género.
3. **Variaciones Según Carrera Académica:** Se identificaron diferencias notables en los niveles de ansiedad entre las distintas disciplinas académicas, con las carreras de Ingeniería Civil (95.2%) y Derecho y Ciencias Políticas (94.2%) mostrando las tasas más altas de ansiedad. Estos hallazgos sugieren que las demandas académicas y las características propias de cada carrera pueden influir significativamente en los niveles de ansiedad, lo que justifica el diseño de intervenciones específicas y adaptadas a cada campo de estudio.
4. **Predominio de Síntomas Psíquicos:** Los síntomas psíquicos más frecuentes entre los estudiantes fueron el estado ansioso y la tensión, lo que refleja la complejidad emocional y cognitiva de la ansiedad en este grupo. Este patrón destaca la necesidad de abordar tanto los aspectos emocionales como cognitivos de la ansiedad en los programas de apoyo psicológico.
5. **Manifestaciones Somáticas Comunes:** En cuanto a los síntomas somáticos, los más prevalentes fueron los musculares, seguidos de los sensoriales, lo que pone de manifiesto la interconexión entre la ansiedad y las manifestaciones físicas. Este hallazgo subraya la importancia de considerar una aproximación integral en la evaluación y

tratamiento de la ansiedad, que contemple tanto los aspectos emocionales como físicos del bienestar de los estudiantes universitarios.

6. Los resultados de este estudio no solo evidencian la alta prevalencia de la ansiedad entre los estudiantes universitarios de la UNAB, sino que también resaltan la complejidad de la ansiedad como un trastorno multidimensional, que afecta tanto a nivel emocional como físico. Las implicaciones de estos hallazgos sugieren la necesidad de políticas y programas de salud mental adaptados a las características específicas de los estudiantes, con un enfoque particular en las diferencias de género, las demandas académicas y los síntomas físicos asociados. La implementación de estrategias efectivas de manejo de la ansiedad es crucial para mejorar el bienestar psicológico y académico de los estudiantes universitarios.

Implicaciones y Futuras Investigaciones

Los hallazgos de este estudio tienen diversas implicaciones tanto en el ámbito práctico como académico, las cuales pueden contribuir a mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios y ofrecer una guía para futuras investigaciones en este campo:

Intervenciones Adaptadas a Género y Carrera: Los resultados muestran una considerable variabilidad en los niveles de ansiedad según el género y la carrera académica. Esto sugiere que las intervenciones deben ser personalizadas, teniendo en cuenta las diferencias en la experiencia de ansiedad entre los estudiantes masculinos y femeninos, así como las demandas específicas de cada disciplina. Las estrategias de manejo de la ansiedad deben estar diseñadas para abordar tanto los factores emocionales como los estresores académicos particulares de cada carrera.

Desarrollo de Programas Integrales de Manejo de la Ansiedad: Los síntomas psíquicos, como la ansiedad y la tensión, junto con los síntomas somáticos (por ejemplo, musculares y sensoriales), son comunes entre los estudiantes. Se recomienda la creación de programas de manejo de la ansiedad que integren enfoques multidimensionales, abarcando tanto los aspectos emocionales como físicos de la ansiedad. Estos programas deben incluir técnicas de manejo del estrés, ejercicios de relajación, terapia cognitivo-conductual y otras intervenciones que puedan aliviar tanto los síntomas psicológicos como somáticos.

Fortalecimiento de los Servicios Psicológicos Universitarios: Dado el alto nivel de ansiedad observado, es esencial reforzar los servicios de apoyo psicológico en las universidades. Esto incluye mejorar el acceso a la atención psicológica, ofrecer espacios seguros para la expresión emocional y proporcionar recursos para la prevención de la ansiedad. La capacitación continua de los profesionales de salud mental es fundamental para asegurar que los estudiantes reciban la ayuda adecuada para afrontar la ansiedad de manera efectiva.

Investigaciones Futuras: Este estudio abre varias áreas de investigación futura. Se sugiere realizar estudios longitudinales que investiguen los factores subyacentes de la ansiedad en diferentes grupos demográficos (como aquellos relacionados con la edad, el contexto socioeconómico o la cultura) y en diversas disciplinas académicas. Estos estudios permitirán identificar patrones y factores de riesgo más específicos, lo que facilitará el desarrollo de

estrategias preventivas personalizadas. Asimismo, se debe investigar la efectividad de las intervenciones implementadas, para evaluar su impacto en la reducción de la ansiedad y su influencia en el rendimiento académico y bienestar general de los estudiantes.

En resumen, los hallazgos de este estudio subrayan la necesidad de intervenciones más específicas y adaptadas para manejar la ansiedad en los estudiantes universitarios. Abordar la ansiedad de manera integral y contextualizada contribuirá a mejorar el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes, permitiendo su éxito académico y personal.

REFERENCIAS

Libros

- Agudelo, D., Pérez, M., & Rodríguez, P. (2022). *Diseño de investigaciones no experimentales en ciencias sociales*. Bogotá: Editorial Universitaria.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Muntané, M. (2021). *Fundamentos de la investigación básica y aplicada*. Ediciones Científicas.
- Salazar, J. (2020). *Métodos estadísticos para la investigación en ciencias sociales*. Fondo Editorial.

Manual

- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617–627. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>

Documentos de Organismos Oficiales y Sitios Web

- Ministerio de Salud. (2022). *Minsa logra realizar más de 4 millones de atenciones en salud mental*. Recuperado el 18 de septiembre de 2023, de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/651753-minsa-logra-realizar-mas-de-4-millones-de-atenciones-en-salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Mental health*. Recuperado el 18 de abril de 2023, de <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*. Recuperado el 18 de enero de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Tesis

- Barán, A. (2018). *Ansiedad y Estrés* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar, Guatemala]. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Huillca, G. (2019). *Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Universidad de San Martín de Porres, Lima - Perú]. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5381>

- Rengifo, T. (2017). *Autoestima y Ansiedad en estudiantes ingresantes a ciencias de la salud en una universidad privada* [Tesis de grado, Universidad Científica del Perú, Iquitos - Perú]. Recuperado el 21 de noviembre de 2023, de <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/304/Rengifo-1-Trabajo-Autoestima.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santos, J. (2021). *Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad privada de Chíncha* [Tesis de grado, Universidad Católica los Ángeles Chimbote, Chimbote - Perú]. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/31387>

Artículos de Revistas

- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A., & Ostiguín, R. (2018). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8(4), 16-23.
- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2019). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversidad - Perspectivas En Psicología*, 11(1), 79-89.
- Chávez-Márquez, I., & De los Ríos, H. (2023). Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios y factores asociados; estudio cuantitativo. *Dilemas Contemporáneos Educación, Política y Valores*. Recuperado el 16 de septiembre de 2023, de <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3584>
- López-Wade, A., & Viveros-Ojeda, V. (2018). Incidencia y grado de ansiedad en estudiantes de nivel superior del área de ciencias de la salud. *Salud En Tabasco*, 24(1), 21-26.
- Llermanos, G. (2022). Evaluación de ansiedad psíquica y somática según sexo en estudiantes de segundo año de medicina psicosocial en carrera de medicina. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 79(Suplemento JIC XXIII). Recuperado el 22 de noviembre de 2023, de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/39054>
- Martínez, M., García, I., Portero, S., & Cruz, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *NURE Investigación*. Recuperado el 16 de septiembre de 2023, de <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/2105>
- Pinargote, E., & Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales Revista Multidisciplinaria de Investigación Científica*, 3(28). Recuperado el 18 de abril de 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
- Saravia-Bartra, M., Cazorla-Saravia, P., & Cedillo-Ramírez, L. (2020). Anxiety level of first-year medical students from a private university in Peru in times of Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573.

Documentos en Línea:

- Asociación Americana de Psicología. (2021). *Anxiety*. Recuperado el 3 de agosto de 2021, de <https://www.apa.org/topics/anxiety>

Correa, S. (2020). *Triple sistema de respuesta: el modelo de Lang. Mente y Ciencia*. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de <https://www.menteyciencia.com/triple-sistema-de-respuesta-el-modelo-de-lang/>

Neuraxpharm. (2021). *Ansiedad*. Recuperado el 18 de abril de 2023, de <https://www.neuraxpharm.com/es/enfermedades/ansiedad>

Ryes-Ticas, J. (2023). *Trastornos de ansiedad: guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. Recuperado el 10 de julio de 2022, de <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

Otras Fuentes

Agudelo, G., Aigner, M., & Ruiz, J. (2008). Diseño de investigación experimental y no-experimental. Recuperado el 13 de septiembre de 2022, de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/6545>

Aguilar-Barojas, S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Salud En Tabasco*, 11(1-2), 333-338.

Arguedas-Arguedas, O. (2010). Elementos básicos de bioética en investigación. *Acta Médica Costarricense*, 52(2), 76-78.

Psonríe. (s.f.). *La escala de ansiedad de Hamilton*. Recuperado el 19 de enero de 2023, de <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/la-escala-de-ansiedad-de-hamilton>