

## ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR

*Fecha de envío: 08/08/2024*

*Fecha de aceptación: 02/09/2024*

### **Betty Sarabia-Alcocer**

Campeche, Campeche, México  
Universidad Autónoma de Campeche,  
México  
San Francisco de Campeche, Campeche,  
México  
<https://orcid.org/0000-0002-7912-4377>

### **Tomás Joel López-Gutiérrez**

Universidad Autónoma de Campeche,  
México  
San Francisco de Campeche, Campeche,  
México  
<https://orcid.org/0000-0002-3554-1347>

### **Pedro Gerbacio Canul Rodríguez**

Universidad Autónoma de Campeche,  
México  
San Francisco de Campeche, Campeche,  
México  
<https://orcid.org/0000-0001-7643-2924>

### **Baldemar Aké-Canché**

Universidad Autónoma de Campeche,  
México  
San Francisco de Campeche, Campeche,  
México  
<https://orcid.org/0000-0003-2636-5334>

### **Román Pérez-Balan**

Universidad Autónoma de Campeche,  
México  
San Francisco de Campeche, Campeche,  
México  
<https://orcid.org/0000-0003-2366-6617>

### **Eduardo Jahir Gutiérrez Alcántara**

Universidad Autónoma de Campeche,  
México  
San Francisco de Campeche, Campeche,  
México  
<https://orcid.org/0000-0003-3659-1693>

**RESUMEN:** El trastorno de ansiedad generalizada (GAD, por sus siglas en inglés) es uno de los trastornos de ansiedad y refleja las características centrales de este grupo de padecimientos. La depresión es un trastorno del estado de ánimo que implica un sentimiento persistente de tristeza y pérdida de interés. Es diferente de las fluctuaciones del estado de ánimo que las personas experimentan habitualmente como parte de la vida. En la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos; el esfuerzo no garantiza un éxito, y la habilidad empieza a cobrar mayor importancia. Esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo. Dichas autopercepciones, si bien son complementarias, no presentan el mismo peso para el estudiante; de

acuerdo con el modelo, percibirse como hábil (capaz) es el elemento central. Objetivo General: Identificar la relación entre la ansiedad, depresión y el rendimiento académico en los Estudiantes de Nivel Superior. Material y métodos: Estudio observacional, transversal, descriptivo. Resultados: 42% de los estudiantes se distraen ocasionalmente, el 35.1% se les dificulta mantener la concentración por períodos prolongados, un 13.7% les impide concentrarse por completo, incluso durante breves periodos de tiempos; y el 9.3% reporta no verse afectado en los absolutos. Conclusión: se ha demostrado que la ansiedad afecta negativamente el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes de nivel superior.

**PALABRAS CLAVE:** Ansiedad. Depresión. Rendimiento Académico. Nivel Superior.

## ANSIEDADE, DEPRESSÃO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

**RESUMO:** O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um dos transtornos de ansiedade e reflete as características centrais desse grupo de condições. A depressão é um transtorno de humor que envolve um sentimento persistente de tristeza e perda de interesse. É diferente das flutuações de humor que as pessoas experimentam rotineiramente como parte da vida. Na vida acadêmica, habilidade e esforço não são sinônimos; O esforço não garante o sucesso e a habilidade começa a se tornar mais importante. Isso se deve a uma certa capacidade cognitiva que permite ao aluno fazer uma elaboração mental das implicações causais do gerenciamento de autopercepções de habilidade e esforço. Essas autopercepções, embora complementares, não apresentam o mesmo peso para o aluno; De acordo com o modelo, perceber-se como habilidoso (capaz) é o elemento central. Objetivo Geral: Identificar a relação entre ansiedade, depressão e desempenho acadêmico em Estudantes de Nível Superior. Material e métodos: Estudo observacional, transversal, descriptivo. Resultados: 42% dos alunos distraem-se ocasionalmente, 35,1% têm dificuldade em manter a concentração por períodos prolongados, 13,7% não conseguem se concentrar completamente, mesmo que por curtos períodos de tempo; e 9,3% relatam não ser afetados nos absolutos. Conclusão: A ansiedade demonstrou afetar negativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar geral dos alunos do nível superior.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Depressão. Desempenho Acadêmico. Nível Superior.

## ANXIETY, DEPRESSION AND ACADEMIC PERFORMANCE IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

**ABSTRACT:** Summary: Generalized anxiety disorder (GAD) is one of the anxiety disorders and reflects the central characteristics of this group of conditions. Depression is a mood disorder that involves a persistent feeling of sadness and loss of interest. It's different from the mood fluctuations that people routinely experience as part of life. In academic life, skill and effort are not synonymous; Effort does not guarantee success, and skill begins to become more important. This is due to a certain cognitive capacity that allows the student to make a mental elaboration of the causal implications of the management of self-perceptions of ability and effort. These self-perceptions, although complementary, do not present the same weight for the student; According to the model, perceiving oneself as skilled (capable) is the

central element. General Objective: To identify the relationship between anxiety, depression and academic performance in Higher Level Students. Material and methods: Observational, cross-sectional, descriptive study. Results: 42% of the students are occasionally distracted, 35.1% find it difficult to maintain concentration for prolonged periods, 13.7% prevent them from concentrating completely, even for short periods of time; and 9.3% report not being affected in the absolutes. Conclusion: Anxiety has been shown to negatively affect the academic performance and general well-being of students at the higher level.

**KEYWORDS:** Anxiety. Depression. Academic Performance. Higher Level.

## INTRODUCCIÓN

Se define por la anticipación aprensiva de un daño o desgracia futuros; quien la padece tiene dificultades para controlar los pensamientos de preocupación sobre actividades rutinarias, como las relacionadas con la salud, el trabajo o la familia. Estas preocupaciones interrumpen el funcionamiento normal de la persona porque suelen ser invasivas, pronunciadas y angustiantes, además de que se presentan sin detonantes claros y se acompañan de malestares físicos como inquietud, irritabilidad, tensión en el cuerpo, fatiga y dificultad para concentrarse o dormir. Independientemente de la depresión, el GAD se vincula con distrés psicológico, menor calidad de vida, menor rendimiento laboral, mayor ausentismo y mayor asistencia a servicios de salud, además de que representa un factor de riesgo para intentos de suicidio, enfermedades cardíacas y mortalidad prematura.

La ansiedad y la depresión son trastornos psicológicos que afectan significativamente el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes de nivel superior, especialmente en carreras de alto rigor académico.

Los Estudiantes de Nivel Superior, debido a la intensa carga académica, las altas expectativas y las demandas emocionales inherentes a su formación, pueden experimentar niveles elevados de ansiedad y depresión.

Comprender los factores que contribuyen a la ansiedad y la depresión en los estudiantes de nivel superior es fundamental para desarrollar estrategias de intervención efectivas que promuevan el bienestar psicológico y el éxito académico en esta población. Este estudio tiene como objetivo principal investigar la relación entre la ansiedad, la depresión y el rendimiento académico, identificando factores de riesgo y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Nivel Superior.

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.

Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud. En una condición clínica normal, es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (Kaplan, Sandock y Sadock, 2009).

La ansiedad puede presentarse en tres formas: 1) *normal*, en la cual hay manifestaciones afectivas como respuesta a un estímulo tanto del mundo exterior como interior; 2) *patológica*, donde, a diferencia de la normal, no hay un estímulo previo; y 3) la *generalizada*, que se caracteriza por miedos prolongados vagos e inexplicables sin relación con un objeto (Acuña, Botto y Jiménez, 2009; Sarason y Sarason, 1996).

Según la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2003 de Colombia, la prevalencia de vida de cualquier trastorno mental en la población general fue de 40,1 %, siendo los adolescentes y adultos jóvenes los más afectados; entre dichos trastornos, los más altos corresponden a ansiedad [las edades promedio de inicio de fobia social, agorafobia y trastorno de pánico fueron 14, 16 y 18 años, respectivamente (Alba, 2010)].

La frecuencia de trastornos mentales en general, y la ansiedad en particular, es mayor en poblaciones con factores de riesgo sociales, clínicos y ambientales, los cuales presentan una frecuencia diferente según la población estudiada, aspecto que resalta la necesidad de desarrollar investigaciones en poblaciones específicas. Concretamente, los estudiantes universitarios presentan con mayor frecuencia este tipo de riesgos, y constituyen uno de los grupos de mayor interés para el estudio de la ansiedad, debido a sus exigencias psicológicas, sociales y académicas, aunadas a los altos niveles de estrés que, en conjunto, conllevan a problemas de salud mental como trastornos depresivos, ansiedad, suicidio, abuso de alcohol y drogas, entre otros (Bohórquez, 2007).

## DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO

Estudio observacional, transversal y descriptivo. La población de estudio estuvo constituida por estudiantes de Nivel Superior. La muestra estará conformada por una selección aleatoria estratificada de 205 estudiantes de ambos géneros y de diferentes años de estudio.

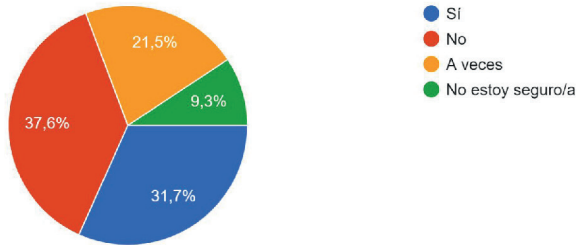
La recopilación de datos se llevó a cabo mediante la aplicación de un cuestionario autoadministrado con preguntas cerradas de opción múltiple.

Se utilizó la plataforma de google forms. Los datos cuantitativos se analizaron utilizando técnicas estadísticas descriptivas y análisis inferencial, como pruebas de correlación y regresión, para examinar la relación entre las variables de estudio.

## RESUMEN DE RESULTADOS

¿Cuentas con un sistema de apoyo social para enfrentar situaciones estresantes?

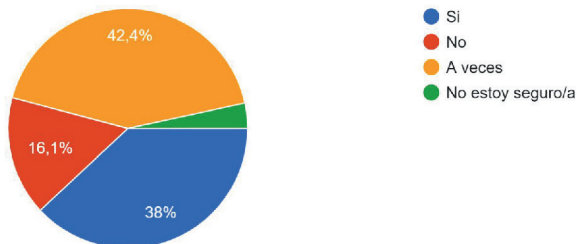
205 respuestas



Del total de 205 estudiantes de Medicina el 37.6% contestaron que no, el 31.7% contestaron que sí, el 21.5% a veces y el 9.3% no estaban seguros.

¿Sientes que la carga de trabajo académico es demasiada alta?

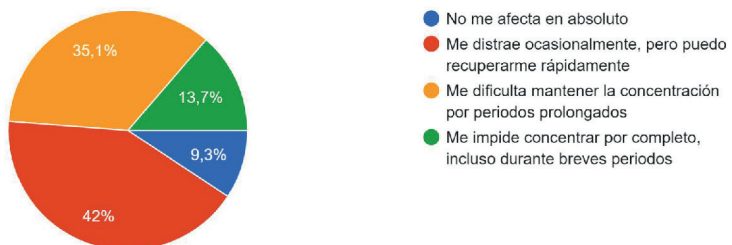
205 respuestas



El 38% respondió que, si siente que la carga académica es demasiada alta, el 42.4 % a veces, el 16.1 % contestó que no.

¿Cómo afecta la ansiedad tu capacidad para concentrarte en tus tareas académicas?

205 respuestas



El 42% contestó que se distrae ocasionalmente, pero puede recuperarse rápidamente, el 35.1% contestó que se le dificulta mantener la concentración por períodos prolongados, el 13.7% contestó que les impide concentrarse por completo, incluso durante breves períodos.

## CONCLUSIONES

El presente estudio ha permitido identificar la alta prevalencia de ansiedad entre los estudiantes de Nivel Superior, así como los factores que contribuyen a esta problemática. Se ha demostrado que la ansiedad afecta negativamente el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

A partir de los resultados obtenidos, se ha desarrollado un plan de trabajo para disminuir la ansiedad en los estudiantes de Nivel Superior, el cual incluye medidas de prevención, apoyo psicológico y promoción de estilos de vida saludables. Se espera que la implementación de este plan de trabajo contribuya significativamente a mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de Nivel Superior, promoviendo así su éxito académico y su desarrollo personal.

La ansiedad parece afectar la capacidad de concentración de los participantes de manera diversa. Mientras que el 42% afirma distraerse ocasionalmente, pero recuperarse rápidamente, un porcentaje considerable (35,1%) experimenta dificultades para mantener la concentración por períodos prolongados. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar técnicas de manejo del estrés y promover estrategias para mejorar la concentración en entornos académicos.

### Apoyo Emocional en Situaciones Estresantes:

En situaciones estresantes, se observa que el 37,6% de los participantes no cuentan con un sistema de apoyo emocional, lo cual puede impactar negativamente en su bienestar psicológico. Por otro lado, un 31,7% sí cuenta con este apoyo, lo que sugiere la importancia de fortalecer las redes de apoyo emocional dentro de la comunidad estudiantil. El 21,5% reporta contar con apoyo a veces, lo que destaca la necesidad de promover recursos de apoyo accesibles y efectivos para todos los estudiantes.

Se halló una elevada prevalencia de ansiedad a partir de la aplicación de una escala validada y con excelente desarrollo psicométrico para la población de estudio; esto pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias educativas, identificar estudiantes de mayor riesgo e iniciar intervenciones en salud de manera oportuna.

## Plan de trabajo para disminuir la ansiedad en los estudiantes de Nivel Superior

1. Difusión y concientización.
2. Programas de entrenamiento en técnicas de manejo del estrés.
3. Apoyo psicológico.
4. Promoción de estilos de vida saludables.
5. Evaluación y seguimiento:

## REFERENCIAS

1. Acuña, J., Botto, A. y Jiménez, J. (2009). *Psiquiatría para la atención primaria y el médico general. Depresión, ansiedad y somatización*. Santiago de Chile: Mediterráneo. [ [Links](#) ]
2. Agudelo, D., Casadiegos, C. y Sánchez, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39.
3. Denis-Rodríguez, E., Barradas-Alarcón, M. E., Delgadillo-Castillo, R.,
4. Denis-Rodríguez, P. B., & Melo-Santiesteban, G. (2017). Prevalencia de la ideación suicida en estudiantes de Medicina en Latinoamérica: un meta análisis. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8, 15.
5. Givron, H., & Desseilles, M. (2021). El papel de las competencias emocionales en la predicción de las actitudes de los estudiantes de medicina hacia el entrenamiento de habilidades comunicativas. *Educación y asesoramiento para pacientes*, 104(10), 2505–2511.