
LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESPUÉS DE LA PANDEMIA

ANXIETY AND STRESS IN COLLEGE STUDENTS AFTER THE PANDEMIC

Elian Jair Ayil Cahún

Rosa Isela Cerdá Uc¹

Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán

Correspondencia

¹ cerdauc@correo.uady.mx

Resumen

El presente ensayo teórico tiene como objetivo conocer la presencia de las problemáticas del estrés y la ansiedad en la población de jóvenes universitarios posterior al inicio de la pandemia por COVID-19. En primera instancia, se abordan las definiciones de estrés y ansiedad, sus características principales, las afectaciones que éstas tienen en distintos niveles -biológico, psicológico y social-, y las estadísticas que demuestran su presencia en este sector poblacional, a nivel internacional, nacional y local. A continuación, se establece el aumento que estas problemáticas han tenido a raíz del inicio de la pandemia y las repercusiones en los estudiantes universitarios. Por último, se hace énfasis en la importancia de continuar con la investigación de dichas temáticas y el papel indispensable que tienen los psicólogos como profesionales de la salud mental en el tratamiento y atención de las personas afectadas.

Palabras clave:

Ansiedad, estrés, estudiantes universitarios, pandemia.

Abstract

This theoretical essay aims to know the presence of the problems of stress and anxiety in the population of young university students after the start of the COVID-19 pandemic. In the first instance, the definitions of stress and anxiety are addressed, their main characteristics, the affectations they have at different levels -biological, psychological and social-, and the statistics that demonstrate their presence in this population sector, at the international, national and local levels. Next, the increase that these problems have had because of the beginning of the pandemic and the repercussions on university students is established. And finally, emphasis is placed on the importance of continuing with the investigation of these issues and the indispensable role that psychologists have as mental health professionals in the treatment and care of affected people.

Key words:

anxiety, stress, university students, pandemic.

DOI: <https://doi.org/10.56342/recip.vol14.n27.2024.33>

Recibido: 13 de agosto de 2023 Aprobado: 28 de enero de 2024

Introducción

La ansiedad y el estrés son reacciones del cuerpo desencadenados por situaciones que se salen de control y organización. Tras una sobrecarga en el individuo, surge el estrés. La ansiedad, surge como reacción normal al estrés presentándose sentimientos persistentes de miedo o temor, inquietud, preocupación excesiva (National Institute Of Mental Health [NIMH], s.f.). De manera general, el estrés es una respuesta fisiológica y la ansiedad un estado emocional que pueden considerarse como positivos ya que permite a las personas estar activos o en alerta. Sin embargo, en niveles elevados son perjudiciales para la salud y bienestar humano (Castro *et al.*, 2021). En cuanto a la población en la que se puede presentar la ansiedad y estrés, ésta es variable, ya que existen muchos grupos sociales con vivencias y demandas distintas. Pero, de manera específica, un grupo a considerar son los estudiantes universitarios. La universidad es una etapa de vida donde la gran mayoría son adolescentes o adultos jóvenes (Cardona *et al.*, 2015). Sin embargo, esta “juventud universitaria” está constituida por una población heterogénea, pues existen diversas licenciaturas, la procedencia socioeconómica es variada, las condiciones de salud no son las mismas y sobre todo la edad es diversa (Martínez-Otero, 2014).

Ingresar a la universidad constituye un hito en el ciclo vital de los estudiantes, pero también un momento crucial en la vida de estos, pues se trata de una etapa nueva en donde existe confusión y grandes exigencias en cuanto a habilidades personales de ajuste psicosocial relacionados con la responsabilidad social y el aumento de las presiones psicosociales, que, cuando se tornan difíciles, existe la posibilidad de que se presenten niveles de ansiedad (Cardona *et al.*, 2015 y Martínez-Otero, 2014) y estrés (Hernández, 2019).

En cuanto a los principales factores que se asocian con la ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios, una gran cantidad de estudios mencionan que se encuentran relacionados con cuestiones afectivas, dificultades económicas, una necesidad de llevar a cabo actividades laborales simultáneamente con las actividades escolares, las cuestiones familiares, la percepción de apoyo social bajo, la ubicación de la vivienda con relación a la escuela, los factores asociados con la socialización (Riveros *et al.*, 2007; Balanza *et al.* 2009; Roberts & Goldgin, 1999; Jou & Fukada, 2002 como se citó en Cardona *et al.*, 2015), exigencias académicas, los exámenes, conflictos interpersonales, la incertidumbre hacia el futuro profesional (Peñacoba & Moreno, 1999).

En los últimos años el estrés y la ansiedad han estado en la mira de las investigaciones e intervenciones para su control y/o manejo, ya que después de atravesar por la pandemia debido al COVID-19, varios cambios se suscitaron. Las estadísticas de casos vivenciales incrementaron, pues varias personas desarrollaron estrés y ansiedad. Generar estas investigaciones y darlas a conocer permite que los individuos se enteren de que existen maneras de afrontar la ansiedad y el estrés, ya que si un individuo tiene buenas estrategias de afrontamiento puede estar mejor preparado para afrontar estas situaciones (Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés [SEAS], 2022b). Entonces, debido a que estas variables representan una problemática que puede

Ilegar a afectar la funcionalidad de las personas, con gran probabilidad en estudiantes universitarios, se pretende indagar sobre estas temáticas como pauta para poder conocer las diversas intervenciones psicológicas educativas para el manejo y control de la ansiedad y el estrés.

Desarrollo

Hablar de ansiedad y estrés se vuelve relevante por los diversos efectos que pueden ocasionar. La ansiedad tiene que ver con la anticipación de una preocupación futura y se asocia con la tensión muscular y el comportamiento de evitación; normal y beneficiosa hasta cierto punto (Asociación Psiquiátrica Mexicana [APM], 2017). Sin embargo, si es tan intensa y duradera que interfiere con la funcionalidad de la persona, existe la posibilidad de que presentar un trastorno de ansiedad (Sociedad Española de Medicina Interna [SEMI], 2023). El estrés es un estado de preocupación o tensión mental ocasionado por una situación difícil (OMS, 2023). Es así como, depende mucho de las demandas de una situación como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontarlo. El estrés será mayor en la medida en que las demandas sean mayores y los recursos de afrontamiento sean menores (SEAS, 2022a), por eso la importancia de conocer sobre estas temáticas.

A nivel mundial, en 2019, una de cada ocho personas (970 millones de personas) padecían un trastorno mental, de los cuales 301 millones presentaban un trastorno de ansiedad. Esto aumentó considerablemente en 2020 debido a la pandemia por COVID-19, en un 26% y 28% (OMS, 2022). En marzo y abril de 2020, los niveles de ansiedad registrados en la población en general fueron más altos en casi todos los países en comparación con años anteriores. En México, la prevalencia de ansiedad o síntomas de ansiedad fue, antes del COVID-19 de un 15% aproximadamente, y para el año 2020 incrementó de manera drástica a un 50% (OECD, 2021/2022). En cuanto al estrés, una evaluación frente a la pandemia del COVID-19 realizada en México arrojó que en una muestra de más de 6 mil participantes obtuvo un nivel moderado de estrés ($M=2.71$, de acuerdo con la escala 2.5- 3.7 [estrés grado moderado]) de la escala Covidistress y un 11% (711) reportaron un nivel alto de estrés (Pérez-Gay *et al.*, 2020).

En cuanto a la población estudiantil universitaria, una gran cantidad de estudios internacionales, en países como Perú, Chile, España y Colombia, reportan que presentan grados de estrés y ansiedad durante algún periodo de la licenciatura (Catillo *et al.*, 2018; Soto & Zúñiga, 2021; Smedema *et al.*, 2018; y, Trunce *et al.*, 2020). En México, las investigaciones evidencian también que los estudiantes universitarios son un sector de la población con niveles variados de ansiedad y estrés presentes en algún momento de la licenciatura (Bojorquez & Moroyoqui, 2020; Chávez, 2021; López & Viveros, 2018; y, Luna *et al.*, 2020). De manera específica, en una Universidad de Sonora, de 100 estudiantes, un 39% presentó un nivel medio de rasgo de ansiedad y un 61% un nivel alto; un 44% arrojó un nivel medio de estado de ansiedad y un 56% nivel alto (Bojorquez & Moroyoqui, 2020). En Chihuahua de 1,476 universitarios el 31.77% presentó niveles bajos de ansiedad (Chávez, 2021). En otro estudio con estudiantes de medicina, de 161 alumnos un 70.8% presentaron ansiedad en algún nivel, de leve a severo (Luna *et al.*, 2020). Y en estudiantes del estado de Tabasco hubo

incidencia de algún tipo de ansiedad de un 79.2% de 274 alumnos (López & Viveros, 2018).

En Yucatán, 55.2% del total de la muestra poblacional cuenta con síntomas de ansiedad siendo el sexto estado más alto (INEGI, 2021). Los estudiantes universitarios forman parte de esta muestra, ya que se evidencia que también perciben síntomas de ansiedad y estrés en algún grado (Mendiburu *et al.*, 2022; y, Pérez *et al.*, 2020) y que la pandemia por COVID-19 fue un detonante (Couoh *et al.*, 2023). En un estudio realizado en Yucatán con 66 estudiantes y deportistas universitarios de diversas licenciaturas 83.3% presentó algún nivel de estrés percibido (Mendiburu *et al.*, 2022). Otro estudio encontró que de 55 estudiantes universitarios 94.5% presentaron estrés y ansiedad en diferentes grados durante el primer semestre (Pérez *et al.*, 2020).

Conclusiones

El ingreso a la Universidad significa un hito en la vida de los estudiantes, ya que se trata de una nueva etapa donde existen grandes exigencias tanto personales como de índole académica. Dichas demandas se pueden tornar difíciles, lo cual aumenta la probabilidad de desencadenar niveles de ansiedad y estrés en este sector de la población (Cardona *et al.*, 2015; Martínez-Otero, 2014; Hernández, 2019). Asimismo, los estudiantes universitarios han sido gravemente impactados por la pandemia del COVID-19, debido a que no sólo se presenta una situación irregular en su entorno que los afecta, sino que su dinámica escolar cambia en muchos sentidos, especialmente para aquellos alumnos que continúan en la modalidad escolarizada, recibiendo su educación a distancia y por medios virtuales. Esto significa que existe una afectación por dos situaciones que se traslanan, donde la primera es el hito de estudiar la universidad, y la segunda, que es continuar con la vida académica durante una pandemia; esto influye en su salud emocional y en la dinámica escolar generada (Chávez, 2021).

Esta problemática se encuentra presente en Yucatán, debido a que el 55.2% del total de la muestra poblacional cuenta con síntomas de ansiedad (INEGI, 2021), donde los estudiantes universitarios ya se encuentran inmersos y presentan también síntomas de estrés en algún grado; un detonante importante fue la pandemia del COVID-19 (Couoh *et al.*, 2023).

La presencia de síntomas de ansiedad y estrés puede considerarse como predictor de la salud mental (Couoh *et al.*, 2023), por lo que se considera esencial atender dicha problemática. Aunque cada trastorno de ansiedad tiene características únicas, la mayoría responde bien a dos tipos de manejo: psicoterapia y medicamentos. De igual manera, las técnicas de manejo del estrés, la meditación y los grupos de apoyo -en persona o en línea- pueden ser útiles (Bojorquez & Moroyoqui, 2020). Como profesionales de la salud mental, es importante promover el desarrollo de estrategias de afrontamiento que mejoren las habilidades de resiliencia ante eventos como el que se está viviendo en la actualidad, así como incrementar las medidas de prevención y atención a los estudiantes universitarios.

Referencias

- Asociación Psiquiátrica Mexicana. (enero de 2017). *Trastorno de ansiedad*. <https://psiquiatraspm.org.mx/trastorno-de-ansiedad/>
- Bojórquez, C. I. y Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(13). <http://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., y Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 11(1), 79-89. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf>
- Castillo Ávila, I. Y., Barrios Cantillo, A. & Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20 (2). <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457/>
- Castro Urrutia, M., Allar Morales, A., Riquelme Ibarra, C., Lobos Chávez, M., González Obregón, E. y Herrera Castillo, G. (2021). Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas. *Revista Confluencia*, 4(1), 110-115. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/569>
- Chávez Márquez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-59362021000100113&script=sci_arttext
- Couoh Salazar, A. J., Aponte Cervera, M. F., Pérez Padilla, E. A., Tun Colonia, J. A., Hijuelos García, N. A. y Barrero Solís, C. (2023) Salud mental y actividad física de estudiantes de ciencias de la salud durante el confinamiento por COVID-19. *Ciencia y Humanismo en la Salud*, 9(3), 74-85. <https://revista.medicina.uady.mx/revista/index.php/cienciayhumanismo/article/view/189>
- Hernández P., M. A. (2019). *El control del estrés en adultos por medio de una intervención cognitivo conductual* [Tesis Doctoral, Universidad de Panamá. Vicerrectoría de Investigación y Postgrado]. <http://up-rid.up.ac.pa/1702/>
- INEGI (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado 2021: ENBIARE Nota Técnica*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare_2021_nota_tecnica.pdf
- López, A. y Viveros, V. (2018). Incidencia y grado de ansiedad en estudiantes de nivel superior del área deficiencias de la salud. *SALUD EN TABASCO*, 24(1), 21-26. <https://tabasco.gob.mx/sites/default/files/users/ssaludtabasco/21.pdf>
- Luna, D., Urquiza-Flores, D. I., Figueroa Escoto, R. P., Carreño Morales, C. y Meneses González, F. (2020). Predictores académicos y sociodemográficos de ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes mexicanos de medicina. Estudio transversal. *Gaceta médica de México*, 156(1), 40-46. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132020000100040
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*, 49 (2), 63-78. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/217273>
- Mendiburu Zavala, C. E., Collí González, D. A., Lugo Ancona, P. E. y Peñaloza Cuevas, R. (2022). Niveles de Estrés y Bruxismo Durante la Pandemia COVID-19 en Estudiantes y Deportistas Universitarios Evaluados de Manera Virtual. *International journal of odontostomatology*, 16(3), 403-411. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-381X2022000300403&script=sci_arttext
- National Institute of Mental Health. (s.f.). *¡Estoy tan estresado!* <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>
- Organización Mundial de la Salud. (21 de febrero de 2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de junio de 2022). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

-
-
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2022). *Panorama de la Salud 2021. Indicadores de la OCDE* (Trad, CANIFARMA). (Trabajo original publicado en 2021). <https://www.oecd.org/health/Panorama-de-la-Salud-2021-OCDE.pdf>
- Peñacoba Puente, C. y Moreno Jiménez, B. (1999). La escala de estresores universitarios (EEU) Una propuesta para la evaluación del estrés en grupos poblacionales específicos. *Ansiedad y Estrés*, 5(1), 61-78. <https://www.ansiedadyestres.es/sites/default/files/rev/ucm/1999/anyes1999a6.pdf>
- Pérez-Gay Juárez, F. , Reynoso Alcántara, V., Flores González, R., Contreras, C., Castro López, C. R. y Martínez, L. (2020). *Evaluación del Estrés frente a la Pandemia del COVID-19 en población mexicana: Reporte internacional COVIDiSTRESS*. <https://www.uv.mx/centrodeopinion/files/2020/05/Reporte-Descriptivo-para-OSF2.pdf>
- Pérez Padilla, E. A., Barrero Solis, C. L., Ojeda Manzano, A. y Salgado Burgos H. (2020). Índices de estrés y ansiedad en estudiantes de la Licenciatura en Rehabilitación de la UADY. *Revista Electrónica de la Red Regional de Tutoría de la Región Sur-Sureste*, 1 (1), 15-21. <https://www.uv.mx/tutorias-anuies/files/2020/06/REVISTA-22052020.pdf>
- Smedema Malonda, Y. y Franco Módenes, M. P. (2018). Resiliencia, ansiedad y sentido de la vida en estudiantes universitarios. *Cauriensia: Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas*, 13. <https://www.cauriensia.es/index.php/cauriensia/article/download/XIII-EMO5/376>
- Sociedad Española de Medicina Interna. (2023). Ansiedad. <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ansiedad>
- Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. (18 de marzo de 2022a). ¿Qué es el estrés? <https://ansiedadyestres.org/que-es-el-estres/>
- Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. (21 de marzo de 2022b). ¿Si un individuo tiene buenas estrategias de afrontamiento, entonces no tendrá estrés? <https://ansiedadyestres.org/si-un-individuo-tiene-buenas-estrategias-de-afrontamiento-entonces-no-tendra-estres/#:~:text=Si%20un%20individuo%20tiene%20buenas%20estrategias%20de%20afrontamiento%20puede%20estar,o%20no%20los%20utilice%20adecuadamente>
- Soto Rodríguez, I. y Zúñiga Blanco, A. (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Espíritu Emprendedor TES*, 5(3), 45-61. <http://espirituemprendedores.com/index.php/revista/article/view/263>
- Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. D. P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I. y Werner Contreras, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000400008