



Sinergias educativas
ISSN: 2661-6661
compasacademico@icloud.com
Grupo Compás
Ecuador

Estrategias metodológicas que contribuyen a controlar los niveles de ansiedad de los estudiantes universitarios de Enfermería

Methodological strategies that contribute to controlling the anxiety levels of university nursing students

Patricia Margarita Rivera Castañeda

Licenciada en Enfermería por la Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca, Perú; Doctora en Educación por la Universidad César Vallejo, Filial Cajamarca, Perú; Magister en Psicología Educativa por la Universidad César Vallejo, Perú; Docente de Posgrado en Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, Filial Chiclayo, Perú; Docente de Pregrado de la Universidad Señor de Sipán Chiclayo, Perú. E-mail: pmriverac@ucvvirtual.edu.pe; ORCID: 0000-0003-3982-8801. Google Scholar:

Gladys Dalila Zorrilla Cieza

Profesora de Educación Inicial por el Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Nuestra Señora de Chota, Cajamarca, Perú. Licenciada en Educación Inicial por la Universidad Nacional de Trujillo, La Libertad, Perú; Magister en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa por la Universidad César Vallejo, Filial Chiclayo, Perú; Docente de Posgrado en la Universidad César Vallejo, Filial Chiclayo, Perú y docente del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Sagrado Corazón de Jesús, Chiclayo, Perú. E-mail: zciezag@ucvvirtual.edu.pe; ORCID: 0000-0003-3856-0698. Google Scholar:

Helfer Rudel Cusilayme Barrantes

Magister en contabilidad y administración con mención en Gestión Pública por la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - Perú; Docente de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca - Perú y Director general del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Sur Andes, Puno – Perú; E-mail: helfer.cusilayme@upeu.edu.pe; ORCID: 0000-0002-1454-6923 y Google Scholar https://scholar.google.es/citations?user=waz_VgcAAAAJ&hl=es

Resumen

Los estudiantes universitarios se han convertido en un grupo de riesgo para la presencia de la ansiedad, debido a sus múltiples exigencias en el ámbito psicológico, social, educativo y un elevado nivel de estrés al que se encuentran expuestos. El objetivo del estudio consistió en determinar los niveles de ansiedad existentes en los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de la UPAGU-Cajamarca y proponer un programa de estrategias metodológicas para la asignatura de salud mental, que permita realizar el diagnóstico sobre los niveles de ansiedad que afectan a estos estudiantes. En esta investigación se empleó el método cuantitativo de tipo descriptivo – propositivo; con una población formada por 40 estudiantes del curso de salud mental, de la carrera profesional de Enfermería de la UPAGU. El instrumento utilizado para la evaluación fue el Test de Zung, conformado por 20 ítems formulados por escrito a los estudiantes. Los resultados muestran principalmente que el 25% de la población en estudio presenta una ansiedad moderada a mínima. Se concluye que los niveles de ansiedad de los estudiantes, se pueden disminuir con la aplicación de un programa de estrategias metodológicas, siendo el nivel de ansiedad Moderada o mínima el que se presenta con mayor incidencia. Se recomienda, difundir los fundamentos teóricos y metodológicos que acompañan la propuesta, porque ayudan a contrarrestar los niveles de ansiedad en los estudiantes, así como su inserción en la propuesta pedagógica docente.

Palabras clave: Estrategias metodológicas, ansiedad, áreas de salud.

Abstract

University students have become a risk group for the presence of anxiety, due to their multiple demands in the psychological, social, educational field and a high level of stress to which they are exposed. The objective of the study was to determine the levels of anxiety existing in the students of the professional nursing career of the UPAGU-Cajamarca and to propose a program of methodological strategies for the subject of mental health, which allows to make the diagnosis on the levels of anxiety that affect these students. In this research, the quantitative method of a descriptive – propositional type was used; with a population formed by 40 students of the mental health course, of the professional career of Nursing of the UPAGU. The instrument used for the evaluation was the Zung Test, made up of 20 items formulated in writing to the students. The results show mainly that 25% of the study population has moderate to minimal anxiety. It is concluded that the anxiety levels of the students can be reduced with the application of a program of methodological strategies, being the level of Moderate or minimum anxiety the one that occurs with the highest incidence. It is recommended to disseminate the theoretical and methodological foundations that accompany the proposal, because they help to counteract the levels of anxiety in students, as well as their insertion in the teaching pedagogical proposal.

Key words: Methodological strategies, anxiety, health areas.

Introducción

Hoy en día, la educación universitaria mundial no responde a las expectativas educativas, socio culturales y psicológicas a las que deben enfrentarse los profesionales egresados de las diversas disciplinas académicas. En un mundo cada vez más cambiante y globalizado, se ha generado un acelerado estado de alta información circulante en las redes mundiales, de tal manera que las barreras nacionales y el poder de los estados nacionales se relativiza (Arboleda, 2015, p.499). Este fenómeno ha propiciado cambios en las políticas educativas nacionales, las cuales dejan de lado las verdaderas necesidades educativas nacionales y priorizan una respuesta al cada vez más demandante mundo globalizado, generando un ambiente de exigencia superior, en el que los estudiantes universitarios experimentan el desafío de estudiar y laborar bajo presión.

Al iniciar la etapa universitaria, la mayoría de estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, por lo que es necesario un período de adaptación que les permita responder a esta nueva etapa, donde asumen nuevas responsabilidades personales, familiares y sociales, junto con los retos académicos universitarios que exigen un alto grado de concentración, diligencia y compromiso, convirtiéndose en la población con mayor vulnerabilidad a la presencia de trastornos o sintomatología de salud mental (Arnett, et al., 2014; Baader et al.,2014); los cuales actualmente se asocian con la ansiedad, la depresión y el estrés, y que en algunos casos han ocasionado deserción universitaria, principalmente de aquellos estudiantes que se encuentran en primeros ciclos, cuya edad oscila entre los 18 y 20 años(Trochez et al., 2020, p.1).

Según la OMS, en el año 2001, alrededor de 450 millones de personas padecían de trastornos mentales y de conducta, como la ansiedad y la depresión (World Health Organization, 2001, p.3), mientras que en el año 2015, se estima que el número de personas que viven depresión en el mundo es de 322 millones y que 264 millones de personas sufren trastornos de ansiedad, siendo más común la presencia de ésta última en mujeres que entre los hombres (4.6% frente a 2.6% a nivel mundial), y en la Región de las Américas, se estima que el 7.7% de la población femenina lo padece (varones, 3,6%) (Organización Panamericana de la Salud, 2017, p. 12). Es por ello, que los trastornos por ansiedad y estado de ánimo (depresión) son considerados crónicos, causantes de discapacidad y atentan contra la integridad de quienes los padecen.

En Latinoamérica, Brasil es el país que presenta un mayor número de trastornos de ansiedad con 9.3% y depresión de 5.8% de los más de 11 millones de casos reportados. Colombia, ocupa el séptimo lugar con un 5.8% en trastorno de ansiedad y octavo de 4.7% en depresión, en tanto que, Argentina, reporta un 6,3% en trastornos de ansiedad y 4,7% en depresión de un total de 1'914,354 casos, cifras similares a las encontradas en Perú, donde se reportan 1'443,513 de casos totales, de los cuales el 5,7% padecen trastornos de ansiedad y 4.8% depresión (Organización Panamericana de la Salud, 2017, p.18).

Recientes investigaciones demuestran que los estudiantes universitarios presentan mayores tasas de depresión y ansiedad que la población general (Hart et al., 2018). Esto ha permitido dirigir la mirada a la salud mental, con particular interés en los estudiantes universitarios de las carreras de ciencias de la salud, quienes presentan altas prevalencias de síntomas ansiosos, depresivos y de estrés, comprometiendo su desarrollo académico y su posterior desempeño laboral (Arrieta et al., 2013, p. 173; González et al., 2011, p. 59). Los síntomas de ansiedad en los estudiantes universitarios de las áreas de la salud, han sido asociados principalmente

a las altas exigencias académicas, la falta de apoyo familiar y las dificultades económicas (Pérez et al., 2012, p. 797), siendo consideradas las carreras que mayor estrés generan en los estudiantes.

Al respecto, de la revisión sistemática, se encontraron investigaciones realizadas en estudiantes universitarios de Beijing (China), las cuales reportan que el 25% de ellos sufren depresión y que muchos tratan de suicidarse, 100,000 de ellos sufren de “depresión mayor y 19,000 han cometido suicidio en 2004” (Riveros et al., 2007, p. 97). Cifra que ponen en manifiestos los problemas de salud mental que enfrenta el país asiático asociado a la presión social y familiar, junto al nivel de exigencia académica.

En México, Rosete, investigó la relación que existe entre la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de las carreras de salud (medicina, psicología y odontología), partiendo de la premisa que los problemas de salud mental constituyen un nuevo “reto para la Salud Pública” (Riveros et al., 2007, p. 97).

Por otro lado, en Brasil se observa en grupos de estudiantes universitarios, niveles significativamente más altos de depresión, ansiedad y estrés (Maia y Dias, 2020). Asimismo, estudios en Colombia refieren que existen diversas situaciones que incrementan la ansiedad en los estudiantes, tales como: el difícil acceso a la educación, un alto índice de migración urbana, la ausencia de formación laboral, la delincuencia y violencia juvenil, así como consumo de sustancias tóxicas y embarazos no deseados (Alba, 2010, p. 29).

Según Gutiérrez, et al. (2010), las condiciones de la salud mental en los estudiantes al momento que ingresan a la universidad pueden verse afectadas por las exigencias académicas, las dificultades en el desarrollo del aprendizaje y la adquisición de nuevas habilidades, las cuales van a estar determinadas por su éxito o fracaso. Asimismo, señala que el acelerado ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia académica de los docentes, la presión del grupo o entorno y del individuo mismo, la competitividad entre los propios estudiantes, los cambios en el horario para alimentarse y dormir, pueden alterar la salud de los universitarios (Gutiérrez, et al., 2010. p. 8).

Por su parte De la Barrera (2011) manifiesta que desde 1998 Riding y Rayner mostraron que “los elementos claves y diferenciales de lo que llamamos estilos educativos, se establecen desde los aspectos básicos de la psicología del individuo; como son el afecto o sentimiento, el comportamiento o hacer y la cognición o conocimiento” (p. 159). Además, “estos elementos primarios son estructurados y organizados por el estilo cognitivo del individuo y este proceso psicológico, a su vez, se refleja en el modo en el que la persona construye una aproximación generalizada para el aprendizaje” (De la Barrera, 2011, p. 159). Por lo tanto, “dichos elementos interactúan con el estilo cognitivo influyendo en la formación de actitudes, habilidades, entendimiento y en un nivel general de competencia recuperado en los procesos de aprendizaje” (De la Barrera, 2011, p. 159).

Así, la sociedad del siglo XXI, se fundamenta en el proceso de aprendizaje- enseñanza, siendo el eje central el estudiante, por lo que se centra en procesos de pensamientos del estudiante, cómo aprende, qué aprende, el proceso mental que se utiliza para aprender, que capacidades y destrezas que necesita para aprender. Trabaja el desarrollo de la inteligencia cognitiva y la inteligencia afectiva, para que favorezca el aprendizaje constructivo, significativo y funcional (Latorre, 2013, p. 14).

Parra y Lago (2002); en su estudio sobre el pensamiento crítico de los estudiantes universitarios, concluye que las Instituciones de Educación Superior deben procurar que la formación de los estudiantes debe ser orientada a convertirlos en ciudadanos bien informados y motivados, dotados de pensamiento y sentido crítico, y que sean capaces de analizar los problemas, proponer y aplicar soluciones con sentido de responsabilidad social. Siendo necesario para el logro de estos objetivos, reformular los planes de estudio, permitiendo el uso de nuevos métodos, que faciliten el acceso a nuevas propuestas pedagógicas y didácticas, permitiendo a los alumnos adquirir nuevos conocimientos, el desarrollo y logro de competencias, así como de aptitudes comunicativas, propiciando el análisis crítico y el trabajo en equipo (Parra & Lago, 2002, p.1).

1.1.Estrategias metodológicas

Las estrategias metodológicas se definen como los procedimientos o recursos utilizados por los docentes para promover aprendizajes significativos en los estudiantes (Díaz & Hernández, 2002). La Universidad San Martín de Porres [USMP] (2015), manifiesta que es “un procedimiento heurístico que permite tomar decisiones en condiciones específicas. Una estrategia es una forma inteligente de resolver problemas empleando tácticas” (USMP, 2015, p. 8).

En tal sentido, debemos comprender que la aplicación de estrategias metodológicas se realiza tomando en cuenta que debe responder a los objetivos propuestos, al contexto educativo en el que se aplica y a las características específicas de cada grupo participante (Farrach, 2016, p. 8). En la misma línea, Vargas y Bustillos (2002), hacen hincapié en la importancia que representa conducir el proceso de aprendizaje de manera acertada, haciendo uso de las diversas técnicas que existen, sostienen que para logra el éxito en su aplicación, el docente debe conocer bien las técnicas a emplear, así como identificar el momento oportuno para utilizarlas y conducirlas (Vargas y Bustillos, 2002, p. 7).

Basándonos en la clasificación de Valle et al., (1998), las estrategias se dividen en tres grandes grupos:

Las Estrategias meta cognitivas, son estrategias de apoyo, que aportan los recursos necesarios, y que contribuyen a la solución de las tareas, permitiendo que éstas puedan llevarse a cabo (Gallardo & Camacho, 2008, p. 81), surgen con el objetivo de sensibilizar al estudiante con lo que va a aprender (Valle et al., 1998, p. 59).

Las estrategias de manejo de recursos, aportan al proceso de aprendizaje elementos condicionantes tales como controlar el uso del tiempo, organizar y adecuar un ambiente del estudio, controlar el esfuerzo, actitudes y los hábitos, entre otros (Gallardo & Camacho, 2008, p. 81), esto permite mejorar las condiciones (emocionales, materiales y psicológicas) en las que debe producirse el aprendizaje (Valle et al., 1998, p. 56).

Estrategias cognitivas, permiten integrar el nuevo conocimiento con los que previamente han adquirido los estudiantes (Valle et al., 1998, p. 56), son estrategias conllevan al logro de las metas del aprendizaje, permitiendo codificar, conectar con los contenidos previos y comprender la información (Gallardo & Camacho, 2008, p. 81). Siguiendo la opinión de Weinstein y Mayer (como se citó Matilla, 2006), dentro de este grupo se distingue en tres clases de estrategias progresivas de carácter cognitivo:

Primera, la Repetición, cuya misión es mantener de manera literal y fidedigna, el dato registrado del exterior en estas. Segunda, la Elaboración, recogen un gran número de técnicas específicas que permiten la interpretación de nueva información, esto es, conectar los conocimientos previos con los nuevos conocimientos. Tercero, las Estrategias meta-cognitivas, las cuales permiten conocer, controlar y regular los procesos mentales, dando la oportunidad a los estudiantes de planificar, controlar y evaluar sus propios conocimientos (Matilla, 2006, p. 19).

Refiriéndonos a las estrategias metodológicas y su relación con el aprendizaje de competencias, Dulzaides y Molina (2007), definen al desarrollo de competencias como la integración producto de las “técnicas y estrategias, sistemas de estudio, trabajo y cultura organizacional, junto al manejo de la información y el conocimiento” (p. 44), estas condiciones proporcionan potencialidad a las personas y su desarrollo.

Para la formación y el desarrollo de la competencia profesional en la universidad, se necesita de los siguientes requisitos:

El reconocimiento, por parte del estudiante de que él es sujeto de su propia formación en virtud de este principio se plantea a entender que asumirá una posición activa y comprometida. Atención tutorial, la competencia de profesional para constituir una configuración psicológica compleja adecuada a la profesión “no nace con el sujeto, sino que es construida por el proceso de su formación y desarrollo profesional” (González, 2006, p. 180).

El profesor universitario, se convierte en el elemento rector, sobre el que recae la responsabilidad del diseño y dirección de las actividades educativas, de investigación y laborales, centrándose en el aprendizaje de los estudiantes en función a sus competencias profesionales. En este camino es importante el aporte de otros agentes educativos, así como de psicólogos pedagogos (González, 2006, p. 181).

Desde la concepción formativa de González (2006), la evaluación se centra en el proceso de construcción y desarrollo de las competencias profesionales y se realiza mediante la autoevaluación y heteroevaluación (p. 181). De la revisión de literatura, numerosos estudios demuestran que los estudiantes universitarios deben afrontar estas nuevas condiciones educativas que demandan un alto grado de exigencia, así también deben responder a los novedosos sistemas de evaluación, los cuales pueden convertirse en estresores que podrían desencadenar problemas de salud mental.

1.2. Ansiedad

Luna et al., (2001), sostiene que desde el punto de vista fisiológico, la ansiedad es “un sistema que alerta al organismo ante sucesos que lo pueden poner en desventaja; es un sentimiento displacentero que se acompaña de sensaciones somáticas como náuseas, palpitaciones, sudoración, cefalea, necesidad de vaciamiento vesical e inclusive diarrea, entre otras” (p. 112).

Desde el punto de vista patológico, la ansiedad se caracteriza por “una autonomía relativa, sin causa externa o interna aparente, con intensidad, duración y conducta asociada al cuadro clínico; implica dos respuestas, una de hiperalerta continuo, y una respuesta de tipo vegetativo, mediada por el sistema simpático” (Luna et al., 2001, p. 112). Además, pueden

presentarse alteraciones en los niveles: cognoscitivo, físico, neurológico, y conductual.

A la fecha, existen numerosos estudios que reportan la presencia de depresión o ansiedad entre los estudiantes universitarios, entre los cuales, los estudiantes de las carreras de la salud presentan una mayor prevalencia de sintomatología depresiva o ansiosa, esto podría deberse a la exigencia académica y su rendimiento. Del mismo modo, se advierte que los estudiantes de medicina y enfermería despiertan un mayor interés para los investigadores, dejando de lado otras carreras profesionales.

Por su parte, Lee y Kim (2018) llevaron a cabo un estudio que permite relacionar el comportamiento sedentario sobre el estrés, la ansiedad y la depresión entre los estudiantes universitarios coreanos, sus hallazgos revelan que el tiempo que los estudiantes presentan comportamiento sedentario fue de aproximadamente ocho horas, y que este avance progresivo en el tiempo, ocasiona que el estrés, la ansiedad y la depresión de los estudiantes universitarios aumente significativamente, sin que importen otras condiciones como sexo, edad o de nivel económico.

Otros investigadores como Trujano et al., (2014) sostienen que los trastornos como la depresión y la ansiedad “afectan aproximadamente a una de cada tres personas y se han convertido en un serio problema de salud pública, constituyendo el 41.9% de los casos de incapacidad entre las mujeres y el 29.3% entre los hombres” (p. 48). Además, afirma:

Los alumnos de profesiones del área de las ciencias de la salud, además de aprobar asignaturas de índole teórica, deben cubrir créditos de trabajo práctico aplicando conocimientos en situaciones reales; por ejemplo, cuando los alumnos de medicina cursan los primeros cuatro semestres, lo hacen en el espacio escolar y aún no deben cubrir asignaturas prácticas que impliquen la atención directa a pacientes. (Trujano et al., 2014, p. 49).

Siguiendo a Trujano et al. (2014), se desarrolla una diferenciación entre los estudiantes de las áreas de la salud, los estudiantes de los primeros ciclos, no tienen que pasar días fuera de su casa o viviendo en alguna institución de salud local o de otra ciudad, excepto los estudiantes de que son de otras ciudades; contrario a lo que sucede con los estudiantes de grados superiores, quienes deben cumplir con su internado o su servicio social, lo que puede constituir la presencia de situaciones con mayor nivel de estrés (Trujano , et al., 2014, p. 49).

Así, la presencia de la ansiedad en jóvenes universitarios, se convierte en inevitable, pudiendo manifestarse de dos maneras: cuando se mantiene en niveles equilibrados puede resultar beneficiosa, porque permite afrontar los retos de la vida universitaria. Sin embargo, si se presenta en forma excesiva puede ocasionar que su rendimiento académico disminuya, y sus relaciones personales y su salud se vean deterioradas. En consecuencia, deberá distinguirse entre la ansiedad como función de adaptación (momentánea) de la ansiedad como respuesta que puede convertirse en una patología (Martínez & Pérez, 2014, p. 67).

Finalmente, podemos concluir que la ansiedad es considerada una enfermedad “cuando los síntomas son graves, penetrantes y duraderos, y cuando interfieren en la vida cotidiana” (Martínez & Pérez, 2014, p. 68). Por ello, debemos prestarle la importancia a su presencia y sintomatología en los estudiantes universitarios, quienes son la población más expuesta a padecerla, siendo capaces de identificarla si forma parte de un proceso de cambios o si por el contrario se ha convertido en una patología, y así poder brindar la atención necesaria con

miras al restablecimiento de la salud mental.

El presente estudio, muestra una investigación para identificar los niveles de ansiedad que se presentan los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de la UPAGU-Cajamarca y fundamentar la propuesta de un programa de estrategias metodológica para la asignatura de Salud mental, con la finalidad de realizar el diagnóstico y controlar los niveles de ansiedad que afectan a los estudiantes de la carrera de enfermería.

Materiales Y Métodos

El método empleado en la realización de la investigación, fue el enfoque cuantitativo de la investigación científica (Hernández, et al., 2014, p. 5-6), de tipo descriptivo – propositivo, porque observa y describe los niveles de ansiedad y los factores condicionantes de este problema mental, permitiendo a los investigadores elaborar un plan conteniendo las estrategias metodológicas, en la asignatura de salud mental, que contribuirán a controlar los niveles de ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería, UPAGU – Cajamarca.

La población de estudio estuvo conformada por la totalidad de estudiantes de la asignatura de Salud Mental del IV ciclo de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca. La muestra seleccionada fue de 39 estudiantes de enfermería.

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue la escala de Auto-Evaluación de Ansiedad de ZUNG (EAA). Esta prueba fue diseñada por el Dr. Williams Zung, en el año 1971, con el objetivo de medir el nivel de ansiedad de las personas. La escala de evaluación presenta 20 ítems, los cuales se encuentran divididos en dos dimensiones: síntomas afectivos que comprenden los cinco primeros ítems y síntomas somáticos, los quince restantes ítems. Se ofrecen cuatro opciones de respuestas: nunca o casi nunca (equivalen a 1 punto), a veces (2 puntos), con frecuencia (3 puntos) y Siempre o Casi siempre (4 puntos). La puntuación final se convierte multiplicando por 100, y el resultante se divide entre 80, dando como resultado el índice de ansiedad de la persona evaluada (Suárez, 2018, p. 43; Villanueva y Ugarte, 2017, p. 159).

La hipótesis de investigación se planteó del modo siguiente: la propuesta de un programa de estrategias metodológica para la asignatura de Salud mental puede mejorar los niveles de ansiedad de los estudiantes del IV ciclo, de la carrera profesional de enfermería. UPAGU-Cajamarca 2016.

El público objetivo al que la presente investigación se espera sea de utilidad, corresponde principalmente a los profesionales que laboran como docentes de Educación superior universitaria, siendo posible extenderse a los docentes de educación básica y superior no universitaria, estudiantes universitarios y de post grado de la universidad, con la finalidad de incentivar y potenciar sus habilidades para proponer planes de mejora del nivel de rendimiento académico de los estudiantes, que permita lograr una mejora en el manejo de sus emociones y autocuidado de su salud mental.

Resultados

Los resultados de la investigación, nos revelan la presencia de ansiedad en la población de estudio. Para ello se evaluó a 39 alumnos de la Asignatura de Salud Mental del IV ciclo de la Carrera Profesional de Enfermería de la UPAGU-Cajamarca, a través de la aplicación del Test de Ansiedad de Zung, cuyos resultados se muestran a continuación.

Tabla 1

Estudiantes, según niveles de ansiedad. IV ciclo, de la carrera profesional de enfermería. UPAGU – Cajamarca

NIVELES DE ANSIEDAD		Frecuencia	Porcentaje
No hay Ansiedad		32	82,1
Ansiedad mínima Moderada		07	17,9
Total		39	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1; refleja que entre que del total de la muestra de estudio el 82.1% de la población no presentan ansiedad, solo el 17.9 % la presenta, siendo el nivel de ansiedad moderada o mínima. Estos resultados nos revelan que son pocos los estudiantes que la presentan; sin embargo, es un indicador de que si se presenta este trastorno en los estudiantes.

Tabla 2

Estudiantes, según niveles de ansiedad y grupos de edad. IV ciclo, de la carrera profesional de enfermería. UPAGU - Cajamarca

GRUPO DE EDAD	NIVELES DE ANSIEDAD			
	No hay Ansiedad	Ansiedad mínima ó Moderada	Total	
< 19 años	Nº	15	5	20
	%	75,0%	25,0%	100,0%

20 - 24	N°	8	2	10
	%	80,0%	20,0%	100,0%
25 - 29	N°	5	0	5
	%	100,0%	0,0%	100,0%
30 ó más	N°	4	0	4
	%	100,0%	0,0%	100,0%
Total	N°	32	7	39
	%	82,1%	17,9%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2; se observa que, del total de la muestra de estudio, en el grupo etario comprendido de 19 años a menos, el 75.0% de la población no desarrolla ansiedad, solo la desarrollan el 25 %. Del mismo modo, el grupo etario entre 20 a 24 años, el 80.0% de esta población no desarrolla ansiedad, solo la desarrollan el 20 %. Lo que significa que son los alumnos de mayor edad los que menos presentan este trastorno, y por el contrario la población de menor edad son los más vulnerables a su padecimiento.

Tabla 3

Estudiantes, según niveles de ansiedad y sexo. IV ciclo, de la carrera profesional de enfermería. UPAGU - Cajamarca

SEXO	NIVELES DE ANSIEDAD			Total ó
	No Ansiedad	hay Ansiedad Moderada	mínima	
Femenino	Recuento	29	7	36
	% dentro de SEXO	80,6%	19,4%	100,0%
Masculino	Recuento	3	0	3
	% dentro de SEXO	100,0%	0,0%	100,0%

	Recuento	32	7	39
Total	% dentro de SEXO	82,1%	17,9%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Podemos observar en la Tabla 3 que, del total de la muestra de estudio, del 100% de los varones que estudian enfermería no presentan ansiedad, seguida de un 80.6 % conformada por mujeres, solo de esta población la desarrollan el 20 %. Esto resultados nos indican que son las mujeres las que generalmente presentan este trastorno.

Tabla 4

Estudiantes, según niveles de ansiedad y dependencia. IV ciclo, de la carrera profesional de enfermería. UPAGU -Cajamarca

DEPENDENCIA		NIVELES DE ANSIEDAD		Total
		No hay Ansiedad	Ansiedad mínima ó Moderada	
Padres	N°	21	7	28
	%	75,0%	25,0%	100,0%
Labora	N°	11	0	11
	%	100,0%	0,0%	100,0%
Total	N°	32	7	39
	%	82,1%	17,9%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Los resultados presentados en la Tabla 4; nos revelan que el 75 % de los alumnos que dependen económicamente de sus padres, no presentan ansiedad, solo el 25 % de ellos presentan una ansiedad mínima. Además, solo el 25 % de los alumnos laboran, pero al momento del test no presentan ansiedad, también se observa que del total de la muestra de estudio el 82.1% de la población no presentan ansiedad, solo el 17.9 % la presentan de moderada o mínima. Esto quiere decir que son pocos los estudiantes que la presentan; sin

embargo, pese a ser un porcentaje minoritario, es un indicador de que si se presenta este trastorno en los estudiantes de la muestra.

Discusión

Esta investigación se llevó a cabo con el objetivo de proponer un programa de estrategias metodológicas para la asignatura de salud mental de los estudiantes de la carrera profesional de enfermería, que permita realizar el diagnóstico sobre los niveles de ansiedad que afectan a los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de la UPAGU-Cajamarca. Los resultados comprueban que los estudiantes que conformaron la muestra de estudio, si presentan ansiedad, aunque en menor porcentaje. Estos hallazgos coinciden con los estudios realizados por Caro, et al. (2019) en estudiantes universitarios de las carreras de la salud, los cuales revelan que, de la población de estudio, el 30,15% presentó algún síntoma de depresión, mientras que el 26,5% describió alta ansiedad. Los datos obtenidos por estos investigadores confirman que los estudiantes universitarios de las carreras de la salud son quienes presentan una mayor prevalencia de sintomatología depresiva y ansiosa, las cuales suelen asociarse a fallas en su rendimiento académico. (p. 41).

En la misma línea, los resultados de nuestra investigación coinciden con los estudios sobre la ansiedad y depresión en estudiantes universitarias de las carreras de la salud, realizada por Monterrosa-Castro, et.al., (2020) los resultados revelan que de los 697 participantes: 43.6% son estudiantes de la carrera de medicina, 26.2 % de Química Farmacéutica y 30.1% de enfermería, identificándose la presencia de ansiedad en el 49.8% y de depresión el 80.3% del total de la población de estudio. Resulta primordial atender a los hallazgos de esta investigación, porque demuestran que existe alta prevalencia de síntomas de ansiedad y de depresión, en los jóvenes universitarios de las carreras de salud (p. 373).

Los datos obtenidos son compatibles con el estudio realizado por Castillo, et. al., (2016), sobre los estudiantes de Enfermería y Tecnología médica de la Universidad de Chile, cuyos resultados muestran que los estudiantes de Enfermería presentan un mayor nivel de ansiedad estado y ansiedad rasgo que los estudiantes de la carrera de Tecnología Médica. En cuanto a la ansiedad estado, se encontró una frecuencia significativamente diferente; en ansiedad leve, los estudiantes de Enfermería presentan un 32.1% y los de Tecnología Médica un 56.6%; y finalmente, en ansiedad severa se presenta un 20.5% (enfermería) y un 9.2% (Tecnología Médica). (Castillo et al., 2016).

Por su parte, Mayorga-Lascano y Moreta-Herrera, (2019) en su investigación con estudiantes de las carreras de la salud (Psicología Clínica y Organizacional) nos dejan ver que los estudiantes con condicionamiento académico muestran mayor presencia de comportamientos obsesivo-compulsivos, una sintomatología depresiva, y en menor medida ansiedad, mientras que, en los estudiantes no condicionados, la ansiedad casi desaparece y la depresión aumenta pero sin alcanzar niveles clínicos (p. 2).

Así también, los hallazgos de la presente investigación nos revelan que la población más joven, en un rango de edad menor a los 19 años, son quienes padecen ansiedad mínima o moderada, siendo la población de mayor edad los menos propensos a presentar sintomatología o patología por ansiedad. Estos resultados se complementan con los hallazgos del estudio de Carbonell, et. al., (2019) quienes, en su estudio sobre síntomas depresivos, ansiedad, estrés en estudiantes de medicina en Colombia, la prevalencia de depresión fue de 31.7%, de ansiedad (59.9%), y estrés (37.3%), de estas cifras el 63.3% son mujeres, y su edad

promedio es 21.9 años. Sus resultados confirman la alta prevalencia de enfermedades mentales en estudiantes de medicina, permitiendo el análisis y visualización de resultados por sexo, horas semanales de clases, el grado de satisfacción de su carrera y las horas que le dedican al deporte (p1).

Vinaccia y Ortega, (2020), en su estudio sobre el efecto que las variables sociodemográficas tienen en la ansiedad-depresión, encontraron que el 55.7 % de los participantes presentaron síntomas de ansiedad, y 32.2 % de depresión, siendo que predictores significativos para este resultado, el sexo, el estado civil, el grupo étnico y la condición socioeconómica. Estos autores, realizan además un aporte sustancial, manifestando que los estudios realizados sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, son considerablemente menores en comparación con el resto de la población (p.1).

Los resultados de nuestra investigación, nos permiten afirmar que son las mujeres las que principalmente presentan sintomatología de ansiedad, concordando con Tijerina, et. al., (2018), quienes realizaron un estudio con el objetivo de determinar frecuencia de ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes que ingresan a la educación universitaria. La muestra estuvo compuesta por 520 estudiantes, y los resultados obtenidos indican que la edad promedio de ingreso a la universidad es de 18.06 años, y que el 80.8% de la población son mujeres, mientras que un 19.2% son hombres. Asimismo, revelan que el 19.9% tiene algún grado de ansiedad, 36.9% algún grado de depresión y 19.8% de estrés. Lo que permite concluir que en las mujeres se presenta asociaciones de depresión-ansiedad, ansiedad-estrés y depresión-ansiedad, y en los hombres únicamente se presenta depresión-ansiedad (p. 41), encontrándose una significativa relación con nuestros hallazgos.

Finalmente, nuestros hallazgos muestran el nivel de ansiedad moderada o mínima es el que prevalece en los estudiantes que conforman la muestra. En este sentido, es primordial comprender lo expuesto por Díaz y Castro, (2020) en su investigación sobre la influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Para estos autores si existe una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, y que los factores que influyen pueden ser externos o estar asociados con el rendimiento académico, éstos últimos son los que presentan una mayor relevancia y prevalencia para desencadenar la sintomatología ansiosa. Explica, entre los factores de mayor impacto para la generación de la sintomatología a los exámenes, la dificultad de las asignaturas, las actividades de exposición, la sobrecarga de actividades (académicas y extracurriculares) que deben afrontar los estudiantes. (Díaz y Castro, 2020, p. 44).

Las conclusiones de las investigaciones de Wagner et al., (2019) y Ordoñez (2016), demuestran que la presencia de ansiedad no se limita a los estudiantes universitarios de la salud, pudiendo presentarse en otra población. Según Wagner et al., evidencia la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en docentes de educación superior, concluyendo, que estos síntomas fueron identificados en una pequeña parte de la muestra (Wagner et al., 2019, p. 56). Por su parte, Patiño-Villada, et. al., (2019), identificaron prevalencias de depresión del 22% y ansiedad del 10% en los estudiantes universitarios de las carreras de deportes (p. 241).

Otro estudio reciente abarca criterios más amplios de análisis, entre los que destacan los aportes de Barraza-López, et. al., (2017), cuyo objetivo de fue determinar la relación que existe entre las ramas de la inteligencia emocional y los síntomas depresivos-ansiosos y estrés, en los estudiantes de Medicina, sus resultados indican que existe correlación inversa

entre las ramas claridad y reparación con los síntomas depresivos ansiosos y estrés y correlaciones directas entre la rama de atención y depresión, esto significa que mientras es menor el nivel de ansiedad – depresión y estrés les brinda a los estudiantes mejores habilidades para comprender y manejar sus emociones (p. 89).

Por su parte, Gil-Tapia y Botello-Príncipe, (2018), en su estudio sobre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, encuentran que los estudiantes varones procrastinan más que las mujeres (m=41), lo que permite concluir que los estudiantes de Ciencias de la Salud experimentan mayores niveles de ansiedad (34.1% en nivel mínimo a moderado) cuando postergan sus actividades académicas (p. 89). Hallazgos que se contradicen con la investigación de Marquina-Lujan, et. al. (2018), donde no se encontró que los estudiantes que procrastinan presentan ansiedad, esto puede deberse que el acto de procrastinar no afecta su desempeño, y además no constituye un factor que conlleve a desarrollar conductas de ansiedad (p.89).

En términos generales, los hallazgos de otras investigaciones concuerdan que la sintomatología o patología por ansiedad si se presentan en estudiantes de las áreas de la salud. En tal sentido, bajo lo referido anteriormente y al analizar los resultados, es recomendable continuar con la investigación de esta población, que nos permita atender y mejorar los niveles de ansiedad que se pudieran presentar en los estudiantes universitarios, procurando la elaboración de planes o programas destinados al mejoramiento en su atención y su implementación en las universidades.

Conclusiones

Los resultados de la presente investigación confirman la presencia de ansiedad en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería. Se encontró que el 25 % de la población en estudio, presentó una ansiedad moderada a mínima, si bien es un grupo minoritario, pero la existencia de este antecedente hace necesaria su atención a través de la creación de un programa de estrategias metodológicas que ayuden a disminuir los niveles de ansiedad que afectan a los estudiantes de la carrera de enfermería.

En lo que corresponde a identificar los niveles de ansiedad, nos permite concluir que la ansiedad que se presenta con mayor incidencia en los estudiantes de la carrera de enfermería es la Ansiedad Moderada o mínima.

Los resultados de este estudio concluyen que la población más joven, en un rango de edad menor a los 19 años, es la más vulnerable a desarrollar sintomatología o patología ansiosa. Esto puede deberse a múltiples factores internos o externos, relacionados con la exigencia académica, además de la presión social y familiar.

Con respecto a la presencia de ansiedad según el sexo, concluimos que son las mujeres las que principalmente presentan sintomatología de ansiedad, coincidiendo con las estadísticas previas en las que se afirma que es el sexo femenino la población más propensa a padecer trastornos de ansiedad.

Asimismo, los estudiantes que dependen económicamente de sus padres, presentan una ansiedad mínima, esto puede deberse al vínculo de protección y estabilidad económica que aún les proporcionan sus padres.

Se recomienda difundir los fundamentos teóricos y metodológicos que se proponen en el programa de las estrategias metodológicas de la asignatura de salud mental, que contrarreste los niveles de ansiedad, que se presentan en los estudiantes y también docentes e insertarla en la propuesta pedagógica para los demás docentes. Finalmente, se muestran los hallazgos de este trabajo de investigación, con la intención de que sirva para futuros trabajos de investigación, así como lograr su aplicación efectiva en beneficio de los estudiantes de educación superior.

Referencias

Alba, L. H. (2010). Salud de la adolescencia en Colombia: Bases para una medicina de prevención. *Universitas Médica*, 51(1), 29-42. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed51-1.sacb>

Arboleda Aparicio, J. C. (ed) (Ed.). (2015). *Innovaciones y educación para la Paz. Simposio Internacional de Educación y Pedagogía (1.ª ed.)*. Editorial REDIPE. <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/handle/123456789/2070>

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)

Arrieta Vergara, K., Díaz Cárdenas, S., & González Martínez, F. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: Prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 173-181.

Baader M, T., Rojas C, C., Molina F, J. L., Gotelli V, M., Alamo P, C., Fierro F, C., Venezian B, S., & Dittus B, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 52(3), 167-176. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>

Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A., & Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(1), 18-25. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>

Carbonell, D., Arevalo, S. V. C., Morales, M., Ocampo, M. B., & Cepeda, I. L. (2019). Síntomas depresivos, ansiedad, estrés y factores asociados en estudiantes de medicina. *Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health*, 2(2), e-021. <https://doi.org/10.18041/2665-427X/ijeph.2.5497>

Caro, Y., Trujillo, S., & Trujillo, N. (2019). Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Psychologia*, 13(1), 41-52. <https://doi.org/10.21500/19002386.3726>

Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

De La Barrera, M. L. (2011). *Patrones de aprendizaje y alumnos universitarios*. 6.

Díaz Barriga, F. & Hernández Rojas, G. (2002). Estrategias metodológicas para un aprendizaje significativo. McGrawHill.

Díaz Córdoba, L. M., & Castro Franco, J. V. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Antúnez, Z y Vinet, E. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica, Chile*, Vol. 30 (3), 49-55. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/18306>

Dulzaides, M., & Molina, A. (2007). La competencia informacional: Concepción relevante a considerar en la Educación Superior. *Revista electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 5(1), 44-47.

Farrach Úbeda, G. A. (2016). Estrategias metodológicas para fomentar la comprensión lectora. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 20, 5-19. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i20.3064>

Gallardo Vázquez, P., & Camacho Herrera, J. M. (2008). Teorías del aprendizaje y práctica docente. Wanceulen Editorial.

Gil-Tapia, L., & Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. CASUS. *Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

González, V. (2006). La formación de competencias profesionales en la universidad. Reflexiones y experiencias desde una perspectiva educativa. *Revista de Educación*(8), 175-187.

González-Cifuentes, C. E., Ángel de Greiff, E., & Avendaño-Prieto, B. (2011). Comorbilidad entre ansiedad y depresión: evaluación empírica del modelo indefensión desesperanza. *Psychologia*, 5(1), 59-72.

Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17.

Hart Abney, B. G., Lusk, P., Hovermale, R., & Melnyk, B. M. (2019). Decreasing Depression and Anxiety in College Youth Using the Creating Opportunities for Personal Empowerment Program (COPE). *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 25(2), 89-98. <https://doi.org/10.1177/1078390318779205>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., Méndez Valencia, S., & Mendoza Torres, C. P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill Education.

Latorre Ariño, M. (2013). DISEÑO CURRICULAR POR CAPACIDADES Y COMPETENCIAS EN EDUCACIÓN SUPERIOR. Universidad Marcelino Champagnat, 24.

Lee, E., & Kim, Y. (2018). Effect of university students sedentary on stress, anxiety and depression. *Perspectives Psychiatry Care*, 55(2), 164-169. <https://doi.org/10.1111/ppc.12296>

Luna, M., Hamana, L., Colmenares, Y., & Maestre, C. (2001). Ansiedad y Depresión. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 20(2), 111-122.

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200067. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

Marquina-Luján, R. J., Horna Calderón, V. E., & Huairé Inacio, E. J. (2020). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios: Anxiety and procrastination in university students. REVISTA CONCIENCIA EPG, 3(2), 89-97. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.6>

Martínez, V., & Pérez, O. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 29(2), 63-78.

Matilla, L. M. (2006). La Educación Basada en Competencias (EBC) y los procesos cognitivos. 29.

Mayorga Lascano, M. P., & Moreta-Herrera, R. (2019). Síntomas clínicos, subclínicos y necesidades de atención psicológica en estudiantes universitarios con bajo rendimiento. Revista Educación, 43(2), 24. <https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.32239>

Monterrosa-Castro, Á. de J., Ordosgoitia-Parra, E., & Beltrán-Barrios, T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. MedUNAB, 23(3), 372-404. <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>

Organización Panamericana de la Salud. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34006>

Parra, E., & Lago, D. (2002). Didáctica para el desarrollo del pensamiento crítico en estudiantes Universitarios. Educación Médica Superior, 17(2). Obtenido de http://www.bvs.sld.cu/revistas/ems/vol17_2_03/ems09203.htm

Patiño Villada, F. A., Arboleda-Serna, V. H., Arango-Vélez, E. F., Botero-Restrepo, S., & Arango-Paternina, C. M. (2019). Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes. Educación Física y Deporte, 38(2). <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n2a02>

Pérez-Villalobos, C., Bonnefoy-Dibarrat, C., Cabrera Flores, A., Peine-Grandón, S., Macaya-Abarca, K., Baqueano-Rodríguez, M., & Jiménez-Espinoza, J. (2012). Problemas de salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción, Chile. Anales de Psicología, 28(3), 797-804. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156071>

Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Revista IIPSI, 10(1), 91-102. <https://doi.org/10.15603/ISSN:1560-909X>

Suárez Vera, L. A. (2018). Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Clínica.

Tijerina, L., González Guevara, E., Gómez Nava, M., Cisneros Estala, M. A., Rodríguez García, K. Y., & Ramos Peña, E. G. (2018). DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO A LA EDUCACIÓN SUPERIOR. *RESPYN Revista de Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 41-47. <https://doi.org/10.29105/respyn17.4-5>

Trochez Gonzalez, J., Buritica, L., & Socorro Alvarez, Y. (2020). Modelo para la evaluación del riesgo de deserción en la educación superior. *Revista Espacios*, 41(11), 17.

Trujano, R., Ávila, E., & Morales, A. (2014). Depresión y problemas de salud en estudiantess universitarios de la carrera de medicina. Diferencias de género. *Alternativas en Psicología. Revista Semestral*(31), 45-59.

Universidad San Martín de Porres. (2015). Estrategias metodológicas para el docente actual. Universidad San Martín de Porres.

Valle, A., González Cabanach, R., Cuevas González, L. M., & Fernández Suárez, A. P. (1998). Las estrategias de aprendizaje: Características básicas y su relevancia en el contexto escolar. 17.

Vargas, L. & Bustillos, G. (2002). Técnicas participativas para la educación popular. Editorial Popular.

Villanueva Kuong, L. E., & Ugarte Concha, A. R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2), 153-169. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>

Vinaccia Alpi, S. & Ortega Bechara, A. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19, 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.vaad>

Wagner, M. F., Piccinini, J., Piccinini, J., & Patias, N. D. (2019). EMPATIA, SINTOMAS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE EM PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR. *Revista da Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*, 20(2), 55-57.

World Health Organization. (2001). Informe sobre la salud en el mundo 2001: Salud mental : nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42447>