

LA INCIDENCIA DE LA ANSIEDAD EN LAS ÁREAS DE AJUSTE EN JÓVENES UNIVERSITARIOS.

The incidence of anxiety in the areas of adjustment in university

Mayleth Dayana Mena Montagú.

RESUMEN

Hay una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos con manifestaciones distintas. En general se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción y la conducta, entre otras. La ansiedad es el más común, es sinónimo de preocupación, malestar, miedo o desosiego ante situaciones o factores estresores, incertidumbre a lo que va suceder ya sea en un futuro a corto, mediano o largo plazo; suele estar acompañada por síntomas físicos en cualquier área del cuerpo. En el siguiente artículo hace una reflexión acerca de la incidencia de la ansiedad en los diversos ámbitos de la vida cotidiana de los estudiantes universitarios y como estos influyen en su comportamiento y rendimiento universitario.

Palabras claves: Trastornos mentales, ansiedad, estudiantes universitarios.

*Trabajo de diplomado para opción de grado de Psicóloga de la Fundación Universitaria del Área Andina, sede Valledupar.

** Estudiante de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina, sede Valledupar. Cl. 31 Casa 4D - 31 U.R.B Luis Carlos Galán. Valledupar, Colombia. Correo electrónico: may.montagu@gmail.com

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

ABSTRACT

There is a great variety of mental disorders. In general, it is characterized by a combination of alterations of thought, perception, emotions, behavior and relationships with others. Anxiety is more common, it is synonymous with worry, discomfort, fear of situations or stressors, uncertainty and what will happen in the short, medium or long term future; It is usually accompanied by physical symptoms in any area of the body. The following article has a reflection about the incidence of anxiety in the different areas of daily life of university students and how these influence their behavior and university performance.

Keywords: Mental disorders, anxiety, university students.

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

INTRODUCCIÓN

Las diversas investigaciones que se han realizado en el campo de la salud mental hacen fijar la atención en los estudiantes universitarios. Rodríguez (2009) expresa “la preocupación por los problemas de ansiedad, estrés y depresión que se traducen frecuentemente a bajas laborales, haciendo énfasis en que estos trastornos no son exclusivamente de los trabajadores”. (p.130). A nivel universitario, las nuevas exigencias, la competitividad, los cambios notables de pasar del ámbito escolar al universitario, las nuevas responsabilidades, la incertidumbre, entre otras, amenazan constantemente la salud mental de estos y pueden tener afectaciones negativas que conllevarían a la aparición de una ansiedad más patológica.

En Colombia se presentan múltiples situaciones que aumentan el riesgo de padecer trastornos en la salud mental, particularmente ansiedad, las cuales incluyen dificultades en el acceso a educación, intensa migración urbana, falta de capacitación laboral, delincuencia y violencia juveniles, consumo de sustancias tóxicas y embarazo no deseado (Alba, 2010, p.35).

Los trastornos mentales conllevan a unas alteraciones del pensamiento, percepción, emociones, conducta y la interacción que se puede llevar a establecer con otras personas, entre los trastornos podemos encontrar, la ansiedad, la esquizofrenia, el trastorno afectivo bipolar, otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales, y los trastornos del desarrollo como el autismo. (OMS, 2017).

El DSM-V define un trastorno mental como un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo, que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental. Habitualmente los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o una discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades importantes; Una respuesta predecible o culturalmente aceptable ante un estrés usual o una pérdida, tal como la muerte de un ser querido, no constituye un trastorno

mental. Un comportamiento socialmente anómalo (ya sea político, religioso o sexual) y los conflictos existentes principalmente entre el individuo y la sociedad, no son trastornos mentales salvo que la anomalía o el conflicto sean el resultado de una disfunción del individuo, como las descritas anteriormente.

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 correspondieron a ansiedad, las edades promedio de inicio de fobia social, agorafobia y trastorno de pánico fueron 14, 16 y 18 años, respectivamente. (ALBA, 2010, p.35).

Siendo así nos encontramos que la incidencia de los trastornos mentales ha aumentado de manera considerable, causando efectos en la salud y a nivel personal.

ANSIEDAD

(Elizondo, 2005) define “la ansiedad como una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante

situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque de esta manera reaccionar de forma no adaptativa hace que la ansiedad sea nociva puesto que es excesiva y frecuente”. Ha sido objeto de estudio psicológico a lo largo del tiempo, pero estos van acompañados de sinónimos como miedo, angustia, estrés, entre otras; como también la relación con otros trastornos, tales como la depresión, fobias, obsesivos compulsivos, estrés agudo o postraumático, entre otros y con enfermedades físicas crónicas, que son algunas de las enfermedades que ejercen impacto sobre la calidad de vida de las personas.

También es entendida como un estado displacentero descrito como expectación penosa o desasosiego ante un peligro impreciso, que acompaña con frecuencia con síntomas fisiológicos. (Marks, 1986) define “la ansiedad como una combinación de manifestaciones físicas y psicológicas, expresadas ya sea como una crisis, o bien como un estado y que además no puede ser atribuidas a peligros reales, sino más bien están relacionadas a una preocupación ante futuros peligros que no pueden ser

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

definidos o previstos de manera concreta”.

La ansiedad es abordada por diferentes autores, pero el modelo de procesamiento de información de la ansiedad es una perspectiva más detallada del procesamiento de información, que se basa en esquemas que consideran la interpretación errónea o sesgada de los estímulos como peligrosos o amenazantes para el bienestar físico o psicológico del individuo, como característica fundamental de los desórdenes de la ansiedad; siendo así se debe distinguir dos tipos de ansiedad, la normal y la patológica. En la patológica encontramos los riesgos percibidos, comparándolos con las exigencias internas y externas del entorno. (Beck & Clark, 1996).

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD.

Los síntomas característicos de los Trastornos de Ansiedad difieren de los sentimientos habituales de nerviosismo e inquietud en que se manifiestan externamente como reacciones desproporcionadas o injustificadas ante estímulos o situaciones ambientales cotidianas, reacciones que escapan del

control voluntario de la persona, tienen un carácter intenso y recurrente, generan incomodidad y malestar e interfieren significativa y negativamente en la vida de la persona en múltiples niveles.

Entre los síntomas podemos encontrar:

1. Sistema cognitivo: la preocupación, que son una Cadenas de pensamientos o imágenes con carga afectiva negativa, orientadas hacia un peligro futuro y se perciben como incontrolables. Las preocupaciones suelen ser sobre sucesos poco probables y cuyas consecuencias serían menos catastróficas de lo que el sujeto cree. Además, las preocupaciones van oscilando de un tema a otro. Los problemas de ansiedad los podemos ver manifestados en déficit de atención, falta de concentración o excesiva preocupación en determinados momentos.
2. Síntomas psicológicos: pueden presentar miedo recurrente y miedo a perder el control en determinadas situaciones, agobio,

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

inseguridad y sensación de amenaza.

3. Conducta: las personas suelen estar en un estado de hipervigilancia, bloqueos e impulsividad.

4. Sistema fisiológico: el cuerpo se prepara ante un peligro percibido lo que puede generar,

- tensión muscular, paralización motora, sudoración, síntomas respiratorios como sensación de ahogo, sofoco, respiración rápida y opresión torácica, como también puede presentar síntomas cardiovasculares tales como palpitaciones, taquicardia, molestias gástricas, sequedad de boca, dolores de cabeza, náuseas, mareos, reacciones de sobresalto y por último alteraciones del sueño, propias del mantenimiento de la ansiedad. (Elizondo, psicologiacientifica., 2005).

- Sociales: las personas suele estar irritable y presentan dificultades para iniciar o mantener una conversación, puede presentar bloqueo o

miedo a una determinada situación. (Paz, 2018).

Aparte de la sintomatología expresada anterior mente también podemos encontrar, que estados de ansiedad y estrés pueden llevar a obsesionarnos por la perfección en las actividades que realizamos, puesto que esta perfección nos hace pensar que tendremos mayor seguridad y tranquilidad, y no vemos que nos puede derivar a una inseguridad personal, ya que en la mayoría de los casos el no poder cumplir con las altas exigencias que nos plantemos, produce una valoración propia negativa, el vernos como incapaces o poco productivos.

La ansiedad también afecta nuestros hábitos personales, los altos niveles de ansiedad, pueden causar algún desorden alimenticio, ya que muchas personas tienden a calmarse ingiriendo poco alimentos saludables en grandes cantidades o inclusive dejando de ingerir alimentos; los altos niveles de ansiedad hacen que el cuerpo este en constante alerta e incluso de noche lo que puede ocasionar insomnio; ya que en algunos casos estamos durante la noche repasando todas las tareas y actividades que

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

debemos hacer, para tratar de hacerlas perfectas.

Vivimos con constantes estímulos calificativos en nuestra vida, lo que nos hace algo autoexigentes, perfeccionistas y competitivos, produciéndonos altos niveles de estrés, puede que la sociedad en la que vivimos influya de manera constante por sobresalir, como también puede influir las redes sociales, en esos pensamientos exigentes propios de este siglo. Aunque sin embargo la ansiedad se ha visto a lo largo de la historia, no es un secreto para nosotros que en la actualidad ha aumentado de manera considerable trayendo consigo afectaciones en los diferentes contextos de nuestra vida.

ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES

Según la OMS los trastornos depresivos y de ansiosos son problemas que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad; en el ámbito educativo, la ansiedad ha sido objeto de diversos estudios en los cuales se refiere que esta impide el óptimo desempeño académico, los procesos del aprendizaje e incluso tienen afectaciones en su conducta y pensamiento.

La universidad constituye un periodo evolutivo en el cual la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que significa que están en pro de construir o consolidar lo que sería su proyecto de vida, algunos están en el proceso de cumplir la mayoría de edad, otros en la adquisición de nuevas responsabilidades y se ven sometidos a las diferentes presiones sociales, a esto hay que sumarle los cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos, que llevan a la necesidad de adquirir técnicas de afrontamiento que le permitan establecer su identidad y su éxito personal y social. Todo esto los lleva hacer considerados como una de las poblaciones vulnerables con respecto a sufrir por un trastorno de ansiedad.

Esto no quiere decir que las demás personas son inmunes a sufrir de esto; puesto que todas las personas en algún momento de nuestras vidas pasamos por estados ansiosos; solo que los estudiantes se encuentran en un proceso adaptativo con respecto a nuevas responsabilidades y manejo de situaciones estresores a las cuales no estaban acostumbrados, mientras que las personas que ya pasaron por esta etapa en alguno de los casos ya

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

cuentas con las herramientas para sobre llevar la ansiedad producida por sus trabajos.

Mientras que los estudiantes se ven expuestos a diversos factores, ya antes mencionados, sumados al estrés constante producido por la presión académica. Siendo así el mundo universitario puede ser más complejo de lo que parece; ahora no solo tenemos que lidiar con las responsabilidades que trae consigo el estudiar una carrera universitaria, sin contar que en algunos casos, por los altos niveles de estrés constante al que nos vemos sometidos, podemos llegar a tener complicaciones a nivel orgánico.

Como estudiantes pasamos por diversas situaciones generadoras de estrés y ansiedad, las cuales son:

- El ingreso a la universidad
- Entrega de informes o trabajos.
- Presentar exámenes
- Entrega de notas

En el contexto familiar

- Discusiones familiares
- Problemas económicos
- Obligaciones o responsabilidades en casa

- Pérdida de algún familiar
- Entre otras.

A nivel social y emocional

- Discusiones con amigos o pareja
- Estigmatización
- Desempleo
- Entre otras

Estas situaciones pueden traer aparte de ansiedad, otro tipo de sintomatología a nivel fisiológico, como lo son sudoración excesiva, enfermedades gástricas, aumento del ritmo cardiaco, úlceras, migraña, hipertensión arterial, colitis, etc.

Aunque otros autores identifican cuatro dimensiones por las que pasan los estudiantes universitarios al momento de presentar sus exámenes y recibir sus calificaciones.

1) Primera dimensión:

- La preocupación: pensamientos negativos que se generan a raíz del bajo rendimiento académico.

2) Segunda dimensión:

- Interferencia: pensamientos que interfieren en la evaluación de la situación.

3) Tercera dimensión:

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

- Emocionalidad: cambios fisiológicos que experimenta el estudiante, como lo es el cambio en la expresión facial

4) Cuarta dimensión:

- Falta de confianza en el rendimiento positivo que puede tener el estudiante al momento de presentar el examen. (Furlán, Sánchez, Heredia, Piemontesi, & IIIbele, 2010, p.9).

Siendo así se podría afirmar que la ansiedad en estudiantes universitarios aumenta al momento de presentar los exámenes o trabajos evaluativos puesto que estos están asociados al alto o bajo rendimiento académico y a qué tipo de estudiantes somos, ya sea aplicados o des-aplicados según el resultado obtenido; estar categorizados y el ser identificados de esta forma, representa mucha presión y exigencia a nivel personal, generando así altos grado de estrés y ansiedad.

(Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez Rosa, & Martínez , 2012, p.90). Exploraron las diferencias en los estilos de afrontamiento relacionado no solo con los niveles de ansiedad, sino también con las diferentes dimensiones de la ansiedad

y expresa que los estudiantes más ansiosos tienden a tener estilos de afrontamiento no productivos como auto-culpa, preocupación excesiva, ignorar el problema y falta de afrontamiento. (Solís Manrique & Vidal Miranda, 2006).

Se han realizado investigaciones de tipo descriptivo y correlacional, entre las variables de la ansiedad, depresión, y apoyo social percibidos en estudiantes de odontología, con dos mediciones a lo largo del semestre, que buscaba comprobar como las exigencias curriculares pueden llegar a aumentar la ansiedad y la depresión; encontrando que los estudiantes tienden a estar más ansiosos y depresivos, debido a la alta carga académica que llegan a experimentar durante el periodo de pruebas. (Dávila Figueras, Rocio Ruiz, Moncada Arroyo, & Gallardo Rayo, 2011,p.150). Y así como esta, hay diversas investigaciones que comprueban la incidencia de la ansiedad no solo a nivel académico sino también en las diversas áreas.

TERAPIA COGNITIVA

La terapia cognitiva es un tipo de psicoterapia que se basa en un modelo de

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

los trastornos psicológicos y se ocupa del estudio de los procesos y estructuras mentales.

Este modelo de terapia parte de la relación que hay entre el ambiente, la cognición, el afecto, la conducta y la biología, destacando los procesos del pensamiento como factores que intervienen en los trastornos psicológicos, teniendo aun así en cuenta los componentes cognitivos como lo son el pensamiento, imágenes, creencias, etc.

Esta terapia trabaja en conjunto con otros componentes como lo son la modificación de conducta, puesto que es importante darle sentido a los comportamientos de la vida de una persona.

La terapia cognitiva mantiene que los trastornos psicológicos provienen con frecuencia de distorsiones cognitivas, que derivan de creencias personales o significados subjetivos, que a menudo son aprendidos; La TC busca la disminución de los síntomas de la ansiedad y las distorsiones cognitivas que se pueden presentar, siendo así utiliza las técnicas como, técnicas de relajación, discusión y debate de creencias, reducción a lo

absurdo, análisis y evaluación de la lógica, análisis y evaluación empírica, apelar a consecuencias negativas o positivas, entrenamiento en auto-instrucciones, distracción cognitiva y para trabajar en casa encontramos los auto-registros, proselitismo racional, bibliotecaria; no obstante estas técnicas deben ser utilizadas de manera diversa y dependiendo de la sintomatología o necesidades presentes del paciente.

Según lo abordado anterior mente sobre los niveles de ansiedad presentes en los estudiantes universitarios, se podría hacer una intervención según lo evidenciado en las investigaciones y la contextualización anterior se evidencia falencias en el afrontamiento de las situaciones generadoras de ansiedad.

Trabajando así estilos y estrategias de afrontamientos, que se dividen en 2 niveles:

- 1) El problema y en la emoción; tales como resolver el problema, comprende las estrategias:
 - Concentrarse en resolver el problema.
 - Esforzarse y tener éxito
 - Invertir en amigos íntimos

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

- Fijarse en lo positivo
 - Buscar diversiones relajantes
 - Distracción física y reservarlo para sí
- 2) El segundo estilo se denomina "referencia a otros" y las estrategias son:
- Buscar apoyo social, espiritual y buscar ayuda profesional (Solís Manrique & Vidal Miranda, 2006, p.34).

Esta terapia va de la mano de la terapia conductual, con respecto a la ansiedad y para un mejor abordaje e intervención, diversos autores recomiendan el abordaje desde la TCC.

LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL. (TCC)

Es un modelo de tratamiento psicoeducativo a corto plazo, activo, directo, estructurado, y dinámico que plantea una nueva manera de conceptualizar la psicoterapia, de cómo los diversos factores en los que se desenvuelve el hombre interactúan para dar paso a un estilo de vida.

La TCC ayuda a cambiar como se piensa y como se actúa, estos cambios ayudan a como sentirse mejor, trabajando

con las respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas de carácter aprendido; El tratamiento psicológico con respeto a la ansiedad, consiste en dotar al paciente con recursos que pueda utilizar para poner en marcha el aprender a controlar cuando este detecte en sí mismo un aumento en sus niveles de tensión y así reducir los síntomas.

En las sesiones a trabajar se incluye: reconocimiento y análisis del pensamiento generador de ansiedad y la falta de auto confianza, técnicas de detención del pensamiento, búsqueda de alternativas útiles, entrenamiento en solución de problemas, técnicas para mejorar el sueño, ente esas se puede abarcar una psi-coeducación sobre la higiene del sueño y para reforzar lo trabajado durante las sesiones, se le deja trabajo para la casa.

Con la intervención se busca que el paciente desarrolle habilidades cognitivo conductuales, para que así pueda poner en práctica, lo trabajado durante la terapia en las situaciones en las cuales sea necesario. Cabe resaltar que la TCC puede varias según la sintomatología abordar y se puede trabajar:

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

- Psi coeducación.
- Reestructuración cognitiva
- Terapia de exposición a los síntomas o situaciones.
- Reestructuración cognitiva.
- Técnica de respiración.
- Y las ya antes mencionadas.

Ignacio Fernández-Arias, Francisco J. Labrador, Francisco J. Estupiñá, Mónica Bernaldo de Quirós, Pablo Alonso, Carmen Blanco y Laura Gómez, de la Universidad Complutense de Madrid, realizan un estudio sobre la eficiencia de la TCC en comparación con el tratamiento farmacológico, esta investigación recomiendan la terapia cognitivo-conductual como el tratamiento de primera elección para el trastorno depresivo leve y moderado, el trastorno de angustia, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias específicas; donde señalan las ventajas tanto a nivel económico como de eficacia y eficiencia de la terapia cognitivo conductual, demostrando que la terapia cognitiva tiene una eficacia probada en un 80% de los casos frente al 50% en los fármacos.

Los resultados no solo se manifiestan en la eficacia sino en la

eficiencia, ya que se ha demostrado que el número de recaídas es mayor con los fármacos, ya que suele quedar alguna patología residual. De igual modo en sus estudios destacan la ausencia de riesgos para la salud frente a los riesgos de los fármacos.

CONCLUSIÓN

La ansiedad, va de la mano con la depresión y es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario. (Agudelo, Casadiegos, & Sánchez, 2008, p.34).

Se considera la ansiedad como el resultado de “cogniciones” patológicas. Se puede decir que el individuo “etiqueta” mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. Por ejemplo, cualquiera de nosotros podemos tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría de nosotros no concedemos ningún significado a esta experiencia. No obstante, existen personas que interpretan esto como una señal de alarma y una amenaza para su salud física o psíquica lo

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

cual provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad. (Elizondo, Estudios sobre la ansiedad, 2005).

La incidencia de ansiedad en estudiantes universitarios es relevante desde el punto de vista institucional, social y personal; por el impacto que puede tener sobre el desempeño académico e interpersonal y por la identificación de la ansiedad, como un malestar que con frecuencia es un precursor de trastornos de comportamiento más severos.

Los universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés, afectándolos a nivel social, psicológico, familiar, personal, educativo y en ocasiones laboral, puesto que la ansiedad trae consigo altos niveles de estrés, que producen cambios en su conducta habitual, ya que los individuos están enfocados en el perfeccionismo de las actividades que ejercen, tales cambios en su conducta, pueden ser en comenzar a aislarse, para dedicar mayor tiempo a las actividades en las cuales quiere resaltar o aumento de las actividad para mejorar en

algún ámbito, entre otras. Como también se puede presentar en ocasiones en las cuales hay un temor recurrente por alguna actividad, suceso o acontecimiento estresor para el estudiante.

Los altos niveles de ansiedad y estrés pueden traer consigo, otro tipo de patologías o afectaciones a nivel orgánico, si bien se sabe la ansiedad se puede manejar o disminuir mediante técnicas cognitivo-conductuales, estas también pueden estar acompañadas de fármacos que ayuden a bajar los niveles de tensión producidos por las diferentes situaciones o acontecimientos.

La ansiedad está relacionada como bien sabemos a diversos factores como lo son:

- Los factores individuales que aumentan el riesgo de que un alumno universitario tenga problemas de ansiedad han de destacarse la escasa capacidad para manejar los acontecimientos estresantes, la falta de habilidades sociales, el consumo de alcohol u otras drogas, etc.
- En el ámbito familiar, la disfuncionalidad advertida en los conflictos, la violencia, la ambivalencia

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

emocional, el desamor, la falta de cohesión, la inseguridad y el estilo parental anómico/negligente, autoritario o sobreprotector, la presencia de algún familiar con enfermedad mental o física grave, los problemas económicos y las condiciones asociadas al paro, etc., pueden acrecentar la ansiedad. Cuanto mayor es la alteración de la convivencia en la familia más probable es que se deteriore la salud mental de sus miembros. Por supuesto, el impacto del clima familiar en el desarrollo de un trastorno de ansiedad depende de la propia personalidad del joven, al igual que de la interpretación que realiza de lo acontecido y de su capacidad percibida para afrontarlo.

Los factores sociales y ambientales de nuestras modernas sociedades hay que pensar en el negativo impacto generalizado del estrés económico y profesional, a menudo precedido del académico. Han de tenerse en cuenta también las situaciones de incomunicación/aislamiento, como consecuencia del traslado de residencia del joven o por las dificultades de adaptación psicosocial en la institución

universitaria. (Martínez & Otero Pérez, 2014, p.74,75).

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. (James Sadock & Alcott 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.
- 3) la generalizada, que se caracteriza por miedos prolongados vagos e inexplicables sin relación con un

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

objeto. (Acuña, Botto, & Jiménez, 2009, p.425).

La ansiedad se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada en relación con el estímulo desencadenante. (Elizondo, Estudios sobre la ansiedad, 2005).

Varios estudios han encontrado que la identificación temprana de este trastorno no sólo minimizaría la posibilidad de fracaso académico, sino que también reduciría en forma substancial otras conductas de riesgo para la salud, como el consumo de cigarrillo o de alcohol o las conductas alimentarias des-adaptativas asociadas con la presencia de trastornos depresivos. (Calvete, 2005).

La intervención oportuna y adecuada, puede evitar la aparición de otras sintomatologías, ya antes expuestas y

reducir o eliminar los altos niveles de ansiedad.

Lastimosamente no siempre se da la debida atención o importancia a la salud mental de los estudiantes, ya que se considera que parte de un segmento de población relativamente sana, a esto se le suma que la mayoría de los estudiantes no reconocen el malestar producido por la ansiedad, y se reconocen a sí mismos como felices y sanos, sin ningún tipo de patología o complicación; aparte de que no hacen utilidad de las herramientas o recursos que tienen como ayuda, como lo es el departamento de psicología de su universidad. (Injuve, 2013).

BIBLIOGRAFÍA

Acuña, J., Botto, A., & Jiménez, J. P. (2009). *Psiquiatría para atención primaria y el médico general. Depresión, ansiedad y Somatización*. Santiago de Chile: Mediterraneo.

Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P., & Sánchez, D. L. (2008). Características de la ansiedad y depresión en estudiantes

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

- universitarios . *International Journal of Psychological Research* 1, 34-39.
- ALBA, L. H. (2010). Salud de la adolescencia en Colombia: bases para una medicina de prevención. *Universitas Médica*, vol. 51,, 29-42.
- Beck, A., & Clark, D. (1996). *repository.ucc.edu.co*. Obtenido de <http://repository.ucc.edu.co>: <https://pdfs.semanticscholar.org/a6ab/92e4f7f3d2db109619bb2145d814dfdb1db4.pdf>
- Calvete. (2005). Género y vulnerabilidad cognitiva a la depresión: El papel de los pensamientos automáticos. *Ansiedad y estrés*, 203-214.
- Dávila Figueras, A., Rocio Ruiz, C., Moncada Arroyo, L., & Gallardo Rayo, I. (2011). Niveles de ansiedad, depresión y percepción de apoyo social en estudiantes de Odontología de la Universidad de Chile. *Universidad de Chile. Revista de Psicología*, 147- 172.
- Elizondo, R. A. (25 de mayo de 2005). Recuperado el 18 de noviembre de 2018, de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>
- Elizondo, R. A. (2005). *Estudios sobre la ansiedad*. Recuperado el 26 de 11 de 2018, de Psicología científica : <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>
- Elizondo, R. A. (25 de mayo de 2005). *psicologiacientifica*. Recuperado el 2018 de noviembre de 2018, de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>
- Furlán, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S., & Illbele, A. (2010). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Revista Javeriana*, 5, 12.
- Injuve. (2013). *Informe de juventud en España 2012*. Recuperado el 26 de noviembre de 2018, de Madrid: Instituto de juventud: http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/26/publicaciones/IJE2012_0.pdf
- James Sadock, B., & Alcott Sadock, V. (2009). *Sinopsis de Psiquiatría*

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

- Ciencia de la Conducta/Psiquiatría Clínica*. Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona Martínez Roca.
- Martínez, V., & Otero Pérez. (17 de Noviembre de 2014). *Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación*. Recuperado el 26 de Noviembre de 2018, de Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid. .
- OMS. (abril de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 20 de noviembre de 2018, de <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/>
- Paz, S. C. (16 de mayo de 2018). Obtenido de <https://www.psicologoemadrid.com/problemas-de-ansiedad/>
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Sánchez Rosa, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. (A. d. psicología, Ed.) *Redaly, red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 28, 1.
- Posada Villa, J. A., Buitrago-Bonilla, J., Medina Barreto, Y., & Rodríguez Ospina, M. (2006). *unicolmayor.edu*. Recuperado el 20 de NOVIEMBRE de 2018, de unicolmayor.edu: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Rodríguez, M. (2009). Factores Psicosociales de Riesgo Laboral: ¿Nuevos tiempos, nuevos riesgos? *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, vol. 2, 127-141.
- Solís Manrique, C., & Vidal Miranda, A. (2006). Estilo y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio*, 33-39.
- Solís Manrique, C., & Vidal Miranda, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista de*

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein

Psiquiatría y Salud Mental
Hermilio Valdizan, 33-39.

El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza. – Kurt Goldstein