

Ansiedad, Depresión y Modos de Afrontamiento en Estudiantes Pre Universitarios

Francisco Javier Rosas-Santiago^a, José Isaías Siliceo-Murrieta^b, María Amanda Julieta Tello-Bello^a, María Guadalupe Temores-Alcántara^b, Alma Alberta Martínez-Castillo^a

Resumen

Introducción: La sintomatología ansiosa y depresiva se ha asociado a la pobre calidad de vida y al bajo rendimiento en estudiantes universitarios, y aún no ha sido estudiada su relación con el tipo de afrontamiento de dicha población. El objetivo de este trabajo es analizar la relación que guardan los modos de afrontamiento —activo y pasivo— con los índices de ansiedad y depresión.

Material y métodos: Se estudió una muestra de 539 estudiantes del curso propedéutico para ingreso a la Universidad de la Sierra Sur, Oaxaca, en el año 2015. Los participantes respondieron cuestionarios de auto reporte. Para el análisis de los datos se utilizó el índice de correlación r de Pearson y la T de Student.

Resultados: Se encontró que el afrontamiento activo se asocia con menor incidencia e intensidad de síntomas ansiosos y depresivos, contrario al afrontamiento pasivo. Se discuten los hallazgos y se proponen estrategias para el desarrollo de afrontamiento activo en universitarios.

Palabras clave: estudiantes, ansiedad, depresión, afrontamiento.

Abstract

Introduction: The symptomologies of anxiety and depression have been associated with poor quality of life and low performance in university students, though their relation to the types of coping mechanisms in said populations remains to be studied. The aim of this paper is to analyse the relationship between coping skills (active and passive) and indices of anxiety and depression.

Methods: A sample was taken of 539 students undertaking admission preparatory courses at the Universidad de la Sierra Sur, Oaxaca, in 2015. Participants completed self-reporting questionnaires. For data analysis the r Pearson correlation index and Student T technique were used.

Results: We found that active coping is associated with lower incidence and intensity of anxiety and depression, as opposed to passive coping. Findings are discussed and strategies for the development of active coping skills within university student populations are proposed.

Keywords: students, depression, anxiety, coping skills.

Introducción

El inicio de la vida universitaria trae consigo cambios en la cotidianidad de los estudiantes que se asocian a la ansiedad (Arco, López, Heilborn & Fernández, 2005). Los altos niveles de esta variable psicológica reducen la eficacia en las tareas escolares, contribuyen al desarrollo de malos hábitos, y pueden producir resultados negativos a largo plazo que incluyen ausentismo, ejecución académica pobre, deserción y fracaso

escolar, ideaciones suicidas, consumo de alcohol y tabaco, así como otras adicciones y delincuencia (Damush, Hays & DiMatto, 1997; Dusselier, Dunn, Wang, Shelley & Whalen, 2005). Es aceptado en la comunidad científica que adolescentes con sintomatología ansiosa también presentan sintomatología depresiva y viceversa, aunque sigue siendo difícil determinar cuál de los dos síntomas es primario (Castellanos & Estrella, 2012).

^a Universidad de la Sierra Sur, Instituto sobre la Salud Pública, Guillermo Rojas Mijangos s/n esq. Av. Universidad, Col. Universitaria, C.P. 70800, Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca, México.

^b Universidad de la Sierra Sur, División de Estudios de Posgrado, Guillermo Rojas Mijangos s/n esq. Av. Universidad, Col. Universitaria, C.P. 70800, Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca, México.

Correspondencia: Francisco Javier Rosas Santiago
Universidad de la Sierra Sur, ISSP
Correo electrónico: frosas98@yahoo.com.mx

Los altos índices de depresión en estudiantes preuniversitarios pueden estar asociados con reprobación (Fouilloux, et al., 2013), mal uso de anticonceptivos hormonales (Niño, Ospina & Manrique, 2014), trastornos de la conducta alimentaria (Hernández & Londoño, 2013), obesidad (Lazarevich, Irigoyen & Velázquez, 2013) y fatiga (Amaducci, Mota & Pimenta, 2010).

Para Beck (1987), tanto la ansiedad como la depresión constituyen reacciones psicofisiológicas derivadas de la interpretación que el sujeto hace de los eventos y no producto de estos. Las personas ansiosas y depresivas perciben de forma distorsionada al mundo, a sí mismos y al futuro; ésta sería la causa de una sensación subjetiva de inseguridad, incompetencia, nerviosismo, angustia, irritabilidad, hipervigilancia, inquietud, preocupación, miedo, agobio, sobreestimación del grado de peligro, pánico, atención selectiva a lo amenazante, interpretación catastrofista de los sucesos, disfunción de la capacidad de memoria y concentración (Sierra, Ortega & Zubeidat; 2003).

La forma en la que los individuos hacen frente a eventos percibidos de forma distorsionada constituye un mecanismo cognitivo conductual que podría ayudarles a adaptarse y reducir sus niveles de ansiedad y depresión. A este tipo de mecanismos se le denomina afrontamiento y existen dos tipos: el activo, que consiste en todas las acciones que realiza un individuo con la finalidad de modificar el evento o situación que le provoca malestar; y el pasivo, que consiste en la resignificación de la fuente de malestar y la modulación emocional (Lazarus & Folkman, 1984). Así, una persona con afrontamiento activo haría lo posible por solucionar o modificar el problema que le produce malestar psicológico, contrario a esto, alguien con afrontamiento pasivo solo trataría de modular sus emociones y cogniciones sin realizar intervenciones sobre el problema.

El tipo de afrontamiento entre los alumnos de educación media superior y superior es principalmente activo (Díaz, 2010; Contreras, Espinosa-Méndez & Esguerra-Pérez, 2009; Fernández & Polo, 2011), y se considera que alrededor del 65,9% de los estudiantes universitarios sufren probablemente un trastorno de ansiedad o depresión (Balanza, Morales & Guerrero, 2009). Se desconoce si el tipo de afrontamiento se asocia con el malestar psicológico de esta población.

Así, el objetivo del presente trabajo de investigación fue determinar los índices de ansiedad y depresión y describir correlaciones de estas variables con el tipo de afrontamiento en estudiantes pre universitarios. Esto con la intención de hallar datos que permitan orientar el diseño e implementación de programas psicoeducativos, cuya finalidad sea mejorar la calidad de vida y el desempeño de los estudiantes durante su formación universitaria.

Material y métodos

Tipo y diseño del estudio

Se trató de una investigación cuantitativa, transversal, cuyo objetivo fue describir y correlacionar las variables ansiedad, depresión y modos de afrontamiento. Nuestra hipótesis fue: a mayor índice de afrontamiento, menores índices de ansiedad y depresión.

Participantes

La población de este estudio fueron 539 estudiantes de un curso propedéutico pre universitario de la Universidad de la Sierra Sur ubicada en la ciudad de Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca, México en el año 2015. Se incluyó a los alumnos inscritos al curso que aceptaron y respondieron los cuestionarios completamente.

Instrumentos

Beck Depression Inventory (Beck & Steer, 1993). Se trata de un instrumento que mide la intensidad de síntomas depresivos experimentados por el sujeto en un periodo de dos semanas previas. Consta de 22 reactivos y las respuestas están elaboradas en formato tipo Likert de 4 opciones donde 0 es ausencia del síntoma y 3 su severidad máxima. Fue traducido al español por el equipo de investigadores. En la población de este estudio presentó una confiabilidad por alpha de Cronbach de 0,85.

Inventario de Síntomas de Ansiedad de Beck en su versión española (Magán, Sanz & García-Vera, 2008). Es un instrumento de auto reporte que mide la intensidad de algunos síntomas de ansiedad no compartidos con los de la depresión. Está compuesto por 21 reactivos en los que el indivi-

duo debe señalar la gravedad experimentada de una lista de síntomas en una escala tipo Likert de 4 opciones donde 0 es nula severidad y 3 la máxima posible. Para la población de estudiantes que participaron en este estudio la confiabilidad fue de 0,83 por alpha de Cronbach.

Escala de afrontamiento frente a riesgos extremos (López & Marván, 2004) que mide la frecuencia con que los sujetos afrontan situaciones potencialmente estresantes en 26 ítems con escala Likert de 5 opciones que van de 0 (nunca) a 4 (siempre). Consta de dos dimensiones que separan las estrategias de afrontamiento de los individuos en dos grandes categorías: afrontamiento activo (con búsqueda de estrategias para hacer frente a las situaciones y lidiar con sus consecuencias), y afrontamiento pasivo (consistente en estrategias de negación, rechazo y aceptación pasiva). El alpha de Cronbach fue de 0,83 en la escala general.

Procedimiento

Tras la aprobación de la presente investigación por parte de las autoridades académicas de la Universidad donde se llevó a cabo, se les informó de manera grupal a los estudiantes sobre los objetivos de la investigación y se les invitó a participar en ella. Quienes aceptaron y firmaron el consentimiento informado (mismo que expresaba la participación voluntaria en el estudio y el uso confidencial de los datos) respondieron a los cuestionarios de forma electrónica utilizando la plataforma *limesurvey*. Se les aclaró a los participantes que una vez terminada la investigación se les proporcionaría información sobre los resultados individuales a quienes la solicitaran y se les

orientaría sobre instituciones y terapeutas a quienes acudir en caso de ser necesario.

Análisis de datos

Se describieron las características de los estudiantes utilizando medias, desviación estándar y rango para variables continuas y frecuencias y porcentajes para las categóricas. Para comparar las puntuaciones de las variables ansiedad y depresión en función de los tipos de afrontamiento se utilizó la prueba T de Student. Los puntos de corte utilizados fueron los sugeridos por los autores de las versiones de instrumentos utilizadas. La correlación entre variables se realizó con el coeficiente *r* de Pearson. Se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS 19. En todos los casos el nivel alpha prefijado fue de 95%.

Resultados

La edad media de los participantes fue de 18,5 ± 1,5 años; 394 (73,1%) de los estudiantes eran mujeres y 145 (26,9%) hombres. La distribución de la población por licenciaturas se muestra en la Tabla 1.

Al analizar las prevalencias de los niveles de ansiedad y depresión, así como de los estilos de afrontamiento se encontraron los datos expresados en la Tabla 2.

Por otra parte se realizó la correlación de las variables ansiedad, depresión y afrontamiento con el coeficiente *r* de Pearson, los resultados de este procedimiento aparecen en la Tabla 3.

Tabla 1. Distribución de estudiantes por carrera (frecuencias y porcentajes)

Carrera	f	%
Enfermería	326	60,5
Nutrición	91	16,9
Informática	22	4,1
Administración Municipal	13	2,4
Administración Pública	33	6,1
Ciencias Empresariales	54	10,0
Total	539	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Prevalencias de ansiedad, depresión y afrontamiento (frecuencias y porcentajes)

	Nivel (puntuación)	f	%
*Ans	Mínimo (0-7)	279	51,8
	Leve (8-15)	138	25,6
	Moderado (16-25)	88	16,3
	Grave (26-63)	34	6,3
*Dep	Mínimo (0-13)	434	80,5
	Leve (14-19)	53	9,8
	Moderado (16-25)	41	7,6
	Grave (29-66)	11	2,0
*Afro	Activo	446	82,7
	Pasivo	93	17,3

*Ans= ansiedad; Dep= depresión; Afro= afrontamiento.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Correlaciones significativas entre ansiedad, depresión y modos de afrontamiento

	Ansiedad	Depresión
Afrontamiento Pasivo	,22**	,24**
Afrontamiento Activo	-,22**	-,35**

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia.

También se compararon las medias de las puntuaciones de ansiedad y depresión en función del tipo de afrontamiento a través de la prueba T de Student y se encontró que quienes tenían afrontamiento activo estaban menos ansiosos y deprimidos que quienes utilizaban el afrontamiento pasivo con una $p=0.00$ en todos los casos. No hubo diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad y depresión, ni en los modos de afrontamiento en función de la variable sexo utilizando este mismo análisis.

Al respecto, los síntomas más frecuentes de las personas que puntuaron con ansiedad alta en los rangos de moderado a severo son: terrores, nerviosismo, miedo a que suceda lo peor, incapacidad física, temblores de manos y molestias digestivas o abdominales.

Con relación a los resultados de las puntuaciones en el inventario de depresión de Beck, resalta la cantidad de estudiantes que caen en el rango de aviso para tomar acciones preventivas. En este sentido se encontró que al menos 121 estudiantes manifiestan sentirse tristes gran parte del tiempo, de los cuales 9 de ellos expresan sentirse tan infelices que no pueden soportarlo (ítem 1). En el ítem 2 referente al pesimismo, al menos 78 estudiantes actualmente se sienten más desalentados sobre su futuro en comparación con el pasado. En el ítem 9 sobre pensamientos o deseos suicidas, 50 estudiantes han tenido al menos pensamientos de matarse, pero no lo harían, 6 de ellos puntuaron con depresión alta.

Finalmente, con relación a los tipos de afrontamiento, se observa el perfil que tienen los

estudiantes con afrontamiento pasivo (AP) en comparación con los que tienen afrontamiento activo (AA). Por el interés de esta investigación, llama la atención la diferencia entre las puntuaciones de los ítems 8, 9, 11 y 21 asociados a la búsqueda de apoyo social, con familiares, profesores o especialistas. En donde se encontró que solo 22 de los estudiantes con AP, la mayoría de las veces o siempre, buscan información con personas que saben, en comparación a 246 estudiantes con AA; 5 con AP y 167 con AA consultan información con profesionales; y solo 18 estudiantes con AP recurren a su familia para compartir emociones en comparación con 266 con AA, de estos últimos 236 actúan siguiendo el consejo de padres o amigos.

Discusión

La población de nuevo ingreso a la Universidad de la Sierra Sur es en su mayoría femenina con edades que oscilan entre los 17 y 20 años de edad.

La mayoría de los participantes en esta investigación presentaron niveles mínimos de ansiedad y depresión, lo que se contrasta con los hallazgos de Balanza, Morales y Guerrero (2009) que afirmaron una mayor prevalencia de ambas variables en población similar a la de este estudio. Probablemente esta discrepancia en los resultados tiene que ver con que en el estudio antes nombrado se utilizaron instrumentos diferentes al de esta investigación y no fueron validados para la población.

Conviene mencionar que una dificultad encontrada en los estudios sobre prevalencias de ansiedad y depresión en universitarios es la amplia variedad de instrumentos de medición utilizados y los diferentes criterios para establecer puntos de corte en las puntuaciones. Se recomienda replicar el presente estudio con el mismo instrumento de medición. Además, sería conveniente realizar procesos de validación de instrumentos para cada población en la que se aplicaran los mismos para encontrar los índices de alpha de Cronbach en cada una de ellas.

En relación a los modos de afrontamiento, se encontró que la mayoría de los estudiantes utilizan estrategias activas, esto coincide con el estudio de Contreras, Espinoza y Esguerra (2009) quienes encontraron resultados similares. Es posible que lo

sujetos que se encuentran en el rango de edad de los estudiantes de nuevo ingreso universitario se hayan dado cuenta de que el afrontamiento pasivo prolonga los malestares emocionales (Heredia et al., 2008) y predice niveles bajos de autoconcepto (Fariña, Arce & Novo, 2008), por ello, el estilo que más utiliza la mayoría es aquel que se centra en la solución o modificación de los problemas y en la búsqueda de apoyo social.

Este aspecto sobresale en nuestra investigación y nos ha permitido conocer que existe población que sí está en riesgo, y que por su perfil de afrontamiento, posiblemente no acudirá a solicitar apoyo a especialistas, profesores o familiares, lo que los ubica aún más como población vulnerable. Lo anterior deberá de ser considerado para la programación de acciones en el ámbito universitario.

La relación entre modos de afrontamiento y malestar psicológico está documentada en múltiples estudios que afirman que el afrontamiento pasivo incrementa la dificultad para resolver los problemas y la insatisfacción con las propias estrategias de afrontamiento (Castellanos, Guarnizo & Salamanca, 2008), al mismo tiempo que produce una vivencia de descontrol sobre las situaciones que generan malestar (Lazarus & Folkman, 1984).

Por otra parte, sobre la correlación significativa y negativa que hay entre el afrontamiento activo y los índices de ansiedad y depresión, ésta podría explicarse retomando las ideas mencionadas, ya que al parecer la mejor forma de mantener el bienestar subjetivo es a través de estrategias conductuales de modificación o de solución de problemas y búsqueda de apoyo con pares u otros significativos.

Derivado del análisis de los datos obtenidos en este estudio, han surgido en los autores distintas reflexiones que podrían enfocar futuras investigaciones, interrogantes que pueden dar luz para conocer mejor la psicología de los estudiantes de recién ingreso universitario.

Es importante que las instituciones procuren conocer si el tipo de afrontamiento y el estrés académico tiene una relación significativa con: el abuso de alcohol y drogas, las estrategias de estudio, el rendimiento, los estilos de crianza

de la familia de origen, el género, y la eficiencia terminal.

También sería interesante realizar un estudio que midiera posibles cambios en las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad y depresión en diferentes semestres y durante épocas de examen, esto con la finalidad de comprender mejor los mecanismos de ajuste psicológico de los estudiantes ante circunstancias consideradas como estresantes.

Así mismo, es recomendable promover diferentes estrategias de intervención dirigidas a aumentar el afrontamiento activo de los estudiantes. Jennings y Greenberg (2009) proponen que una forma de promover el afrontamiento activo en alumnos de grado es a través de programas que promuevan los vínculos de ayuda entre profesores y alumnos, ya que esto facilitaría que los estudiantes buscaran apoyo (estrategia de afrontamiento activa).

Es conveniente también implementar talleres de solución de problemas con base en la metodología propuesta por D'Zurilla & Nezu (1999) que incluye estrategias cognitivo conductuales que permiten al sujeto analizar los problemas, planear las soluciones, ponerlas en práctica y valorar la pertinencia de las mismas. Se trataría de una práctica psicológica basada en la evidencia científica, ya que este tipo de intervenciones cuenta con investigaciones sobre su efectos positivos en el desarrollo del afrontamiento activo en diferentes poblaciones (Areán, 2000).

Conclusiones

La mayoría de los estudiantes de propedéutico de la Universidad de la Sierra Sur tienen un afrontamiento activo centrado en los problemas lo que se asocia a menores índices de ansiedad y depresión. Contrario a esto, quienes reportaron estar más ansiosos y deprimidos utilizan generalmente estrategias de afrontamiento pasivas centradas en la emoción y la resignificación de hechos.

Las autoridades universitarias podrían implementar estrategias psicoeducativas y psicoterapéuticas que permitan desarrollar y mantener estrategias activas de afrontamiento en estudiantes universitarios de diferentes semestres, un ejemplo de ellas es la Terapia de Solución de Problemas (D'Zurilla & Nezu, 1999). Se trata de una

intervención de tipo cognitivo conductual dirigida a incrementar la habilidad de un individuo para solucionar problemas, es decir, para afrontar las experiencias estresantes de la vida y conseguir de esta manera identificar y poner en marcha las opciones de afrontamiento más adaptativas y eficientes (Ruiz, Díaz & Villablobos, 2012).

Referencias

- Amaducci, C. M., Mota, D., & Pimenta, C. (2010). Fadiga entre estudiantes de graduação em enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* 44(4), 1052-1058.
- Arco, G. L., López, S., Heilborn, V. A. & Fernández, F. D. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: Eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology* 5(3), 589-608.
- Areán, P. (2000) Terapia de solución de problemas para la depresión: teoría, investigación y aplicaciones. *Psicología Conductual* 8(3), 547-559 .
- Balanza, S., Morales, I. & Guerrero, J. (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Clínica y Salud* 20(2), 177-187.
- Beck, A. T. (1987) Cognitive Models of Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy International Quarterly* 1(1), 5-37.
- Beck, A. T. & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory Manual*. San Antonio: Harcourt Brace and Company.
- Castellanos, P. & Estrella, C. (2012). Ansiedad y Depresión en las interrelaciones de Pareja. Tesis de grado no publicada. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Facultad de Psicología.
- Castellanos, M., Guarnizo, C. & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of psychological Research* 4(1), 50-57.
- Contreras, F., Espinosa, J. & Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Univ. Psychol.* 8(2), 311-322

- Damush, T. T., Hays, R. D. & Di Matto, M. R. (1997). Stressful life events and health-related quality of life in college students. *Journal of College Student Development* 38, 181-190.
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev. Hum. Med.* 10(1).
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M. C. & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health* 54, 15-24.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1999). Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention. New York: Springer.
- Fariña, F., Arce, R. & Novo, M. (2008). Neighbourhood and community factors. Effects on desviant behavior and social competence. *The Spanish Journal of Psychology* 11, 78-84.
- Fernández, C. & Polo, T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé*, 10(2), 177-192.
- Fouilloux, C., Barragán, V., Ortiz, S., Jaimes, A., Urrutia, M. E., & Guevara, R. (2013). Síntomas depresivos y rendimiento escolar en estudiantes de Medicina. *Salud mental* 36(1), 59-65.
- Hernández, L. M., & Londoño, C. (2013). Imagen corporal, IMC, afrontamiento, depresión y riesgo de TCA en jóvenes universitarios. *Anales de psicología* 29(3), 748-761.
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlán, L. & Pérez, E. (2008) Adaptación de una escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre examen (COPEAU). *Avaliação Psicológica* 7(1), 1-9.
- Jennings, P. A. & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Educational Research* 79, 491-525.
- Lazarevich, I., Irigoyen, M. E. & Velázquez, M. C. (2013). Obesity, eating behaviour and mental health among university students in Mexico city. *Nutrición Hospitalaria*, Noviembre-Diciembre, 1892-1899.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Martínez Roca.
- López, E. & Marván, M. L. (2004) Validación de una escala de afrontamiento frente a riesgos extremos. *Salud Publica Mex.* (46), 216-221.
- Magán, I., Sanz, J. & García, M. P. (2008). Psychometric properties of a Spanish version of the Beck Anxiety Inventory. *Spanish Journal of Psychology* 11, 626-640.
- Niño, C., Ospina, J. M., Manrique, A. & Fred, G. (2014). Episodios de ansiedad y depresión en universitarias de Tunja (Colombia): probable asociación con uso de anticoncepción hormonal. 2012. *Investigaciones Andina*, Septiembre, 1059-1071.
- Ruiz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España: Desclée De Brouwer.
- Sierra, J. C., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividades* 3(1), 10-59.

Recibido: 18 de diciembre de 2015

Corregido: 23 de febrero de 2016

Aceptado: 25 de febrero de 2016

Conflicto de interés: No existe conflicto de interés