

Artículos científicos

Propuesta de un curso-taller para el manejo de ansiedad en estudiantes universitarios

***Proposal for a course-workshop for the management of anxiety in university
students***

Proposta de curso-oficina para manejo da ansiedade em universitários

Arzate Gordillo Jacqueline

Instituto Politécnico Nacional, Escuela Superior de Cómputo, México

jarzateg@ipn.mx

<https://orcid.org/0000-0002-2269-3210>

Jiménez Benítez José Alfredo

Instituto Politécnico Nacional, Escuela Superior de Cómputo, México

jajimenezb@ipn.mx

<https://orcid.org/0000-0002-2736-9081>

María del Rosario Rocha Bernabé

Instituto Politécnico Nacional, Escuela Superior de Cómputo, México

rrocha@ipn.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2133-9508>

Resumen

En este trabajo se presenta la propuesta de un curso-taller para el manejo de la ansiedad en alumnos universitarios, en particular de nivel superior, como una alternativa para prevenir los síntomas de ansiedad. Se desarrolla la problemática en torno a la ansiedad, el objetivo general, los objetivos específicos, la estructura general del taller, los criterios de inclusión y exclusión para los participantes, y los instrumentos para medir el nivel de ansiedad y los modos de afrontamiento ante situaciones que puedan generar estados ansiosos. El curso-taller se llevó a cabo durante el periodo escolar de agosto de 2022 a enero de 2023 en la Escuela Superior de Cómputo del Instituto Politécnico Nacional, y se presentan los resultados obtenidos.

Palabras clave: Curso-taller, Ansiedad, Estudiantes universitarios de nivel superior.

Abstract

This paper presents the proposal of a course-workshop for the management of anxiety in university students, particularly in higher-level students, as an alternative for the prevention of anxiety symptoms. The problem that exists around anxiety, the general objective, the specific objectives, the general structure of the workshop, the inclusion and exclusion criteria for the participants and the instruments to measure the level of anxiety and that determine the ways of coping are developed in situations that can generate anxious states. The course-workshop is carried out in the school period from August 2022 to January 2023 at the Escuela Superior de Cómputo del Instituto Politécnico Nacional and the results obtained are presented.

Keywords: Course-workshop, Anxiety, University students.

Resumo

Este artigo apresenta a proposta de um curso-oficina para o manejo da ansiedade em universitários, principalmente de nível superior, como alternativa para prevenir sintomas de ansiedade. São desenvolvidos o problema em torno da ansiedade, o objetivo geral, os objetivos específicos, a estrutura geral da oficina, os critérios de inclusão e exclusão dos participantes e os instrumentos para medir o nível de ansiedade e as formas de lidar com as situações. gerar estados ansiosos. O curso-oficina foi realizado durante o período letivo de agosto de 2022 a janeiro de 2023 na Escuela Superior de Cómputo do Instituto Politécnico Nacional, sendo apresentados os resultados obtidos.

Palavras-chave: Curso-oficina, Ansiedade, Estudantes universitários de nível superior.

Fecha Recepción: Julio 2022

Fecha Aceptación: Enero 2023

Introducción

Existen diversas causas y efectos, tanto emocionales como físicos, relacionados con la ansiedad, los cuales han captado el interés de distintas áreas del conocimiento científico, como la Medicina, Sociología, Antropología y Psicología. Esta enfermedad mental puede presentarse en cualquier etapa de la vida, desde la infancia hasta la vejez, sin importar la condición social, económica o cultural del individuo. Además, la ansiedad puede manifestarse en diversas situaciones a lo largo de la vida de la persona (González, 1993). En una primera inspección de lo que representa la ansiedad, es necesario aceptar la idea de que el ser humano requiere experimentar esta condición en algún momento de su vida, ya que le permite tener una respuesta rápida ante peligros

provocados por miedo, estrés, preocupación o angustia, e incluso, en ocasiones, la combinación de estos.

El estudio de la ansiedad ha determinado que es una construcción elaborada de pensamientos que residen en el contexto personal y subjetivo del individuo, generados por diversos agentes internos y externos que denotan alerta y temor ante lo desconocido. Cuando comienza a manifestarse en el individuo, se puede afrontar a nivel consciente, eliminando el peligro subjetivo o inconsciente producido por los pensamientos y emociones asociados a una posible amenaza. En este nivel inicial de ansiedad, se puede concientizar y disminuir mediante pláticas, talleres y conferencias. En un nivel más elevado de ansiedad, el individuo podría no desarrollar sus actividades de forma normal, evitando potenciar sus competencias en la sociedad (Salvador, 2012). Finalmente, se puede llegar a desarrollar ansiedad patológica (también conocida como ansiedad clínica, y que se estudia como Trastorno Generalizado de Ansiedad o TAG), la cual se caracteriza por ser desproporcional a la magnitud de alguna amenaza, afectando la integridad física y mental del individuo (Amor et al., 2018).

La ansiedad forma parte de los estados mentales del ser humano y, en la actualidad, se considera una enfermedad mental (Castro, 2010) que permea cada vez más en las personas a nivel mundial, generando un problema de salud en constante aumento. Londoño et al. (2015) muestran que el porcentaje de la población mundial que padece ansiedad se encuentra entre el 3% y el 5%, lo cual coincide con lo reportado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017; Frías, 2019), que menciona que cerca de 260 millones de habitantes a nivel mundial sufren trastornos de ansiedad, cifra que representa el 3.4% de la población. Otras estadísticas previamente reportadas (González, 2011) mencionan que entre el 19% y el 34% de la población mundial había presentado algún trastorno derivado de la ansiedad. Recientemente, la OMS también ha informado que el 14% de los adolescentes y jóvenes entre 10 y 19 años presenta algún trastorno mental, incluida la ansiedad (OMS, 2021).

Otras estadísticas importantes a considerar indican que el padecimiento de ansiedad ha aumentado considerablemente debido a la pandemia de COVID-19 (desde noviembre de 2019 a la fecha), en alrededor del 25% más de lo que se tenía reportado previo a la pandemia (OMS, 2022). Además, en México, la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE, 2021) menciona que, al mes de noviembre de 2021, el 19.3% de la población adulta (entre 18 y 65 años) ha presentado síntomas de ansiedad severa y el 31.3% presenta síntomas de ansiedad mínima o en algún grado menor a la severa.

En la población estudiantil (y en otros grupos de la población), la ansiedad ha dejado de ser un mecanismo de protección y se ha convertido en una circunstancia compleja de manejar que no les permite desarrollar las habilidades y competencias adquiridas en sus actividades académicas y escolares, llegando a impactar de forma significativa en el aprovechamiento y desempeño académico (Bojorquez, 2015). Además, como consecuencia de la ansiedad, los estudiantes estarían en riesgo de postergar sus estudios al no acreditar las materias y, con esto, el posible abandono de la carrera. Por otro lado, si no se atiende el problema de ansiedad, no solo afectaría la vida escolar, sino también la vida personal, familiar, laboral y social.

Los estudiantes universitarios no están exentos de presentar problemas generados por la ansiedad; sin embargo, organizaciones como la OMS o las instituciones gubernamentales no proporcionan estadísticas relacionadas con el problema de salud mental de la ansiedad en esta población. Los porcentajes reportados en la literatura hacen referencia al problema de salud mental de la ansiedad en comorbilidad con otras situaciones mentales, como la depresión junto con la ansiedad en estudiantes universitarios (January et al., 2018), la prevalencia de la correlación de ansiedad y depresión con el suicidio (Eisenberg et al., 2007) o en casos donde la población objetivo son los estudiantes de alguna universidad en particular (Sakin et al., 2010; Wristen, 2013). En el caso de México, se tienen datos que muestran que el problema de salud mental representa el 8.3% de los problemas de salud en general (Carreño y Medina-Mora, 2018).

Es por esto que existe una necesidad latente para atender a este grupo de estudiantes, ya que se han realizado estudios donde se han detectado algunas manifestaciones cognitivas, emocionales, fisiológicas y conductuales que forman parte del mecanismo conocido como ansiedad y que afectan su vida escolar y social (Cardona-Arias et al., 2014; Castillo, Chacón y Díaz-Véliz, 2016; González y Martínez, 2011). En algunos estudios se muestra que la ansiedad, al igual que sucede con la depresión, 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 y Sánchez, 2008).

Las medidas que se han utilizado de manera recurrente para poder reducir los estados ansiosos están relacionadas con emplear estrategias que generan sentimientos de seguridad, dominio y control en las situaciones de estrés, habilidades para la resolución de problemas, técnicas para el crecimiento social y emocional, apoyo social de la familia y amigos, e interacción positiva entre la persona que padece ansiedad y las personas que la rodean. Además de estas medidas, que inciden cognitivamente en el individuo, se han empleado estrategias que lo ayudan físicamente, como el ejercicio, la respiración abdominal (Fernández, 2022), la relajación muscular

progresiva y la meditación. Algunos autores (Andreo, Pascual y Orteso, 2020; Gantiva et al., 2010; Ortiz, 2017) han utilizado herramientas que se encuentran enmarcadas en la clasificación de tres estrategias que, a su vez, se dividen en quince técnicas de afrontamiento. En la Tabla 1 se muestra la concentración de estas técnicas de afrontamiento (Jiménez, 2022).

Tabla 1. Estrategias y técnicas para el afrontamiento de la ansiedad.

Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Evitación del afrontamiento
Afrontamiento activo	Búsqueda de apoyo emocional y social	Negación
Planificación	Reinterpretación positiva	Desconexión conductual
Supresión de actividades distractoras	Aceptación	Desconexión mental
Refreno del afrontamiento	Desahogo	Consumo de drogas y alcohol para evitar estresores
Búsqueda de apoyo social	Religión	Humor

Fuente: Tabla presentada en Jiménez (2022).

Propuesta del curso-taller

Dado que la ansiedad es un problema de salud mental multifactorial, la propuesta de este curso-taller está encaminada a ayudar a los estudiantes universitarios de nivel superior mediante el afrontamiento de las situaciones que pueden desembocar en estados ansiosos, disminuyendo el impacto de estos estados y generando mejores condiciones para que el estudiante pueda realizar sus actividades académicas. Para afrontar las respuestas fisiológicas, se proponen técnicas de relajación, que incluyen ejercicios de respiración y relajación muscular. Para contrarrestar el impacto de las respuestas cognitivas, se requiere proporcionar actividades que apoyen en el cambio de ideas, como la reinterpretación positiva y la aceptación, así como la desconexión mental y conductual a través de la práctica del mindfulness.

Si bien, en muchas escuelas de nivel universitario superior, existen los servicios de Psicología, consultorio médico y consultorio dental para la atención de los problemas de salud mental y física de los estudiantes, es posible que no se contemplen cursos o talleres dentro del programa integral enfocados en ayudar a los estudiantes en la solución de problemas de salud mental y, en particular, de ansiedad que los ayude a afrontar problemáticas escolares, personales y familiares. Con el curso-taller propuesto en este trabajo, se incentiva la creación de programas

integrales donde se incluya la prevención de enfermedades mentales que deterioran la vida académica de los estudiantes, como el estrés, la depresión y la ansiedad.

La relevancia de tener propuestas de cursos o talleres sobre el manejo de la ansiedad también está relacionada con la prevención que, tanto la OMS (Hosman, Jane-Llopis y Saxena, 2004) como las instituciones mexicanas (Heinze y Camacho, 2010), han impulsado debido a la efectividad en la disminución de los padecimientos generados por las enfermedades mentales y la ayuda en la liberación de la carga en el sector salud. Además, es innegable que los seres humanos, al estar expuestos a situaciones complicadas que se viven en el día a día y muchas de estas vivencias pertenecen a múltiples causas, presenten ciertos niveles de ansiedad. Por lo tanto, es necesario que las personas cuenten con formas de afrontar estas situaciones que eviten llegar a niveles elevados de este padecimiento. Por último, se pretende que la propuesta del curso-taller contribuya a un plan integral de salud y bienestar que incluya a médicos, dentistas, psicólogos, trabajadores sociales, sociólogos, entre otros, dentro de las universidades.

Ahora bien, para desarrollar este curso-taller se utilizan instrumentos de diagnóstico y exploración que permiten conocer y evaluar las condiciones de la ansiedad y afrontamiento en los estudiantes, así como herramientas de afrontamiento desde un enfoque cognitivo-conductual que ayuden a los estudiantes universitarios a manejar el problema de forma integral. Por lo tanto, el objetivo que se persigue con este trabajo es desarrollar e implementar una propuesta de un curso-taller donde los estudiantes de las universidades puedan identificar el origen, los síntomas característicos y las consecuencias que se generan cuando se presentan estados de ansiedad, utilizando herramientas de psicoeducación, teniendo la posibilidad de disminuir el impacto de los efectos y consecuencias de su padecimiento, utilizando técnicas cognitivo-conductuales de afrontamiento y así poder prevenir futuros estados ansiosos, mejorando su vida escolar y personal.

Para lograr el objetivo planteado, se han definido un conjunto de objetivos particulares, que se muestran en la tabla 2, y que permitirán desarrollar el conjunto de actividades para el curso-taller.

Tabla 2. Objetivos particulares desarrollados para la propuesta del curso-taller.

<p>Objetivos para la evaluación de la ansiedad y el afrontamiento</p>	<p>Evaluar el impacto del taller mediante la identificación del nivel de ansiedad a través del Inventario de Ansiedad de Beck (Gonzalez, 2007).</p> <p>Evaluar el impacto del taller a partir de la modificación de los modos de afrontamiento mediante la Escala de afrontamiento de Lazarus (Gonzalez, 2007).</p>
<p>Objetivos de psicoeducación</p>	<p>Enseñar las causas que dan origen a la ansiedad.</p> <p>Registrar los síntomas característicos de la ansiedad en un formato de autorregistro de ansiedad.</p> <p>Identificar las consecuencias que pueden derivarse de presentar estados ansiosos.</p> <p>Conocer la importancia de las estrategias de afrontamiento que se han utilizado para el manejo de ansiedad.</p> <p>Mostrar las estrategias de salud que pueden aplicar los alumnos para mejorar su estado emocional.</p>
<p>Objetivos para el afrontamiento de la ansiedad</p>	<p>Emplear la técnica de relajación progresiva de Jacobson de manera que se pueda obtener dominio de los músculos sin ejercer un mayor esfuerzo.</p> <p>Practicar la técnica de respiración abdominal o diafragmática que permita desarrollar formas de respiración controlada.</p> <p>Practicar la técnica de planificación de tareas como una estrategia de afrontamiento centrado en el problema.</p> <p>Practicar la técnica de reinterpretación positiva como una estrategia de afrontamiento centrada en las emociones.</p> <p>Practicar la técnica de desconexión mental y conductual como una estrategia de evitación al afrontamiento.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Los instrumentos que se utilizan en el curso-taller son el consentimiento informado, el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de afrontamiento de Lazarus. La práctica del consentimiento informado es necesaria en el área de la Psicología para establecer el compromiso del profesional con el paciente respecto a la confidencialidad del estado de salud del paciente y la información que proporcione, así como con el tratamiento que este recibirá en la práctica

psicológica, el cual será ético y respetuoso (Salandro, 2014). Para este taller se ha creado un documento de consentimiento informado (anexo 1) que tiene las siguientes características (Jiménez, 2022):

- El registro del participante
- El nombre del taller
- El objetivo del taller
- La confidencialidad de la información del participante y que será vertida en los instrumentos de evaluación
- Las fechas y horarios planeados para impartir el taller
- Las condiciones de retribución económica
- La posibilidad de no participar en el estudio
- La firma del participante
- La fecha de llenado del consentimiento
- Los medios de contacto del instructor

El instrumento que se utilizará en el curso-taller para medir el afrontamiento de la ansiedad es la escala de afrontamiento de Lazarus (González, 2007), creada por R. S. Lazarus y S. Folkman en 1984, que está validado para la población mexicana (Zavala et al., 2008) y que es, posiblemente, el que más se ha utilizado para medir el afrontamiento. Este instrumento es clasificado como un autoinforme que debe ser combinado con la observación y la entrevista, y posiblemente con algunos otros instrumentos que estén en relación con el constructo que se quiere medir o analizar. Para Lazarus y Folkman, el afrontamiento es el esfuerzo cognitivo y conductual que realiza el individuo para manejar las situaciones internas o externas que alteran su estabilidad emocional y social. Por lo tanto, el afrontamiento puede ser adaptativo, dar una aproximación orientada al contexto, estar centrado en el problema y en la emoción, y depender de la evaluación respecto a que pueda o no hacerse para cambiar la situación (González, 2007).

Lazarus y Folkman también mencionan que para medir el afrontamiento debe tomarse en cuenta los sentimientos, pensamientos y actos específicos; examinarse al individuo en un contexto específico y darle un seguimiento transversal. Por lo tanto, definieron modos de afrontamiento como lo es la confrontación, el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, la aceptación de la responsabilidad, la huida-avoidancia, la planificación y la reevaluación positiva (Jiménez, 2022).

El instrumento de Lazarus y Folkman para medir el afrontamiento consta de 67 preguntas que se responden con la escala de Likert. Los criterios utilizados son: En absoluto con un valor de

0, En alguna medida con un valor de 1, Bastante con un valor de 2 y En gran medida con un valor de 3. Para la evaluación ordinaria de los 67 índices se utilizan subescalas que están de acuerdo con los modos de afrontamiento. En la tabla 3 se muestran las subescalas y se mencionan los índices que se deben sumar para determinar las puntuaciones de las subescalas y así conocer cuáles son los modos de afrontamiento que predominan a nivel personal. Además, se pueden realizar cálculos a nivel grupal con estadísticos de media, mediana, moda, desviación estándar, varianza, cuartiles, percentiles y gráficos como histograma, diagrama de frecuencia, diagrama circular y ojivas.

Tabla 3. Subescalas para la medición del afrontamiento de Lazarus

Subescala	Descripción	Índices de la subescala
Confrontación	Describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación. Sugiere también un cierto grado de hostilidad y riesgo. Este tipo de afrontamiento incluye acción directa.	6, 7, 17, 28, 34 y 46.
Autocontrol	Describe los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones.	10, 14, 35, 37, 43, 53, 54, 57, 62 y 63.
Búsqueda de apoyo social	Describe los esfuerzos para buscar apoyo. Puede consistir en buscar consejo, asesoramiento, asistencia o información o en buscar apoyo moral, simpatía o comprensión.	8, 18, 31, 42 y 45.
Aceptación de la responsabilidad	Reconocimiento de la propia función desempeñada en el problema.	9, 25, 29 y 51.
Huida - evitación	Describe el pensamiento desiderativo. Los índices de esta escala que sugieren huida y evitación contrastan con los índices de la escala de distanciamiento, que sugieren separación.	11, 16, 24, 33, 40, 47, 55, 58 y 59.
Planificación	Describe los esfuerzos deliberados y centrados en el problema para alterar la situación, unido a la aproximación analítica para resolver el problema.	1, 2, 6, 27, 39, 48, 49, y 52.
Reevaluación positiva	Describe los esfuerzos para crear un significado positivo y centrarse en el desarrollo personal.	20, 23, 30, 36, 38, 56 y 60.

Fuente: Jiménez (2022).

El instrumento que se utilizará en el taller para medir el nivel de ansiedad en los participantes es el inventario de ansiedad de Beck, creado por A. T. Beck en 1988 y validado para la población mexicana, según lo reportado en Robles et al. (2001). El objetivo del inventario de ansiedad de Beck es valorar la severidad de los síntomas de ansiedad y discriminar de manera fiable entre ansiedad y depresión. El instrumento está formado por 21 preguntas que tratan de explorar la distinción entre población normal y ansiedad, o entre depresión y ansiedad, con la limitación de no tener un punto de corte bien definido, lo que restringe su uso. Sin embargo, es sensible al cambio después de un tratamiento. Los autores recomiendan utilizar este inventario junto con otros instrumentos para tener una mayor certeza en los resultados. Por último, los resultados hacen referencia a la ansiedad sentida en el individuo en la última semana antes de la aplicación.

Los criterios de evaluación del inventario de ansiedad de Beck son: "En absoluto", con un valor de 0; "Levemente, no me molesta mucho", con un valor de 1; "Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo", con un valor de 2; "Severamente, casi no podía soportarlo", con un valor de 3. La puntuación total es la suma de los resultados de todas las preguntas y el rango de la escala es de 0 a 63, teniendo como evaluación de 13.4 (desviación estándar de 9.9 puntos) para pacientes con baja ansiedad o sin ansiedad, 25.7 (desviación estándar de 11.4 puntos) para pacientes con ansiedad y una media de 26 puntos para pacientes con trastorno de pánico.

Debido a que la población en las universidades es diversa y numerosa, se requieren criterios de inclusión y exclusión, los cuales se muestran en la tabla 4. Cabe señalar que no debe existir restricción debido a la raza, credo, nacionalidad, género o preferencia sexual.

Tabla 4. Criterios de inclusión y exclusión para el curso-taller.

<p>Criterios de inclusión. Los participantes deberán:</p>	<p>Ser estudiante de nivel superior. Estar inscritos en el periodo escolar actual de la universidad. Registrar su participación con la finalidad de no rebasar el cupo de 30 participantes. Ser mayores de 18 años. Haber presentado sintomatología de ansiedad. Comprender el idioma español en caso de pertenecer a grupos donde se hablen otros idiomas.</p>
<p>Criterios de exclusión. Los participantes no podrán participar si:</p>	<p>Están en algún tratamiento psiquiátrico. No firman el consentimiento informado. Están bajo el influjo de alcohol o drogas.</p>

Fuente: Elaboración propia.

El instrumento de consentimiento informado se entregó al inicio del curso-taller, el cual debieron leer y firmar los estudiantes. Además, se les entregaron dos instrumentos más: la escala de afrontamiento de Lazarus, que permitiría conocer la forma en que los estudiantes han afrontado situaciones que les han llevado a presentar ansiedad, y el inventario de ansiedad de Beck (González, 2007; Rosas, 2016), que tenía la finalidad de medir el nivel de ansiedad antes de comenzar el taller. Es importante señalar que estos instrumentos se aplicaron tanto al inicio como al final del taller y se presentaron de manera impresa o a través de aplicaciones computacionales, las cuales se compartirían a través de un enlace electrónico donde se podría recopilar la información digitalmente. Estas aplicaciones se desarrollaron con la finalidad de automatizar, agilizar y digitalizar los datos que se generan de encuestas, cuestionarios, pruebas y otros documentos que tradicionalmente se aplican en papel, lo que permitió realizar el análisis estadístico de una manera fiable y rápida.

El curso-taller propuesto consta de seis sesiones semanales que se pueden impartir a lo largo de los dos primeros meses del periodo escolar. Cada sesión tiene una duración de 90 minutos, y los horarios y días dependerán de la disponibilidad de infraestructura, recursos y programación de la universidad donde se imparta. Cada sesión se compone de actividades que tienen como propósito cumplir con los objetivos específicos que contribuyen al objetivo general establecido. La tabla 5 muestra la estructura de las sesiones que conforman la propuesta del curso-taller para el manejo de la ansiedad.

Tabla 5. Estructura del curso-taller.

Actividades de la sesión 1		
Actividad	Descripción	Duración
Actividad 1	Bienvenida, presentación del curso-taller y contenido de la sesión	10 minutos
Actividad 2	Aplicación de los instrumentos	40 minutos
Actividad 3	Dinámica de integración	20 minutos
Actividad 4	Práctica de respiración diafragmática y relajación muscular	10 minutos
Actividad 5	Cierre de la sesión	10 minutos
Actividades de la sesión 2		
Actividad 1	Bienvenida y contenido de la sesión	10 minutos
Actividad 2	Práctica de respiración diafragmática	10 minutos
Actividad 3	Psicoeducación de la ansiedad	30 minutos
Actividad 4	Explicación y uso del autorregistro de la ansiedad	20 minutos
Actividad 5	Práctica de relajación muscular	10 minutos
Actividad 6	Cierre de la sesión	10 minutos
Actividades de las sesiones 3 a la 5		
Actividad 1	Bienvenida y contenido de la sesión	10 minutos
Actividad 2	Práctica de respiración diafragmática	10 minutos
Actividad 3	Psicoeducación en las técnicas de afrontamiento	10 minutos
Actividad 4	Práctica de las técnicas de afrontamiento	40 minutos
Actividad 5	Práctica de relajación muscular	10 minutos
Actividad 6	Cierre de la sesión	10 minutos
Actividades de la sesión 6		
Actividad 1	Bienvenida y contenido de la sesión	10 minutos
Actividad 2	Práctica de respiración diafragmática	10 minutos
Actividad 3	Aplicación de los instrumentos	40 minutos
Actividad 4	Práctica de relajación muscular	10 minutos
Actividad 5	Cierre de la sesión y cierre del taller	10 minutos

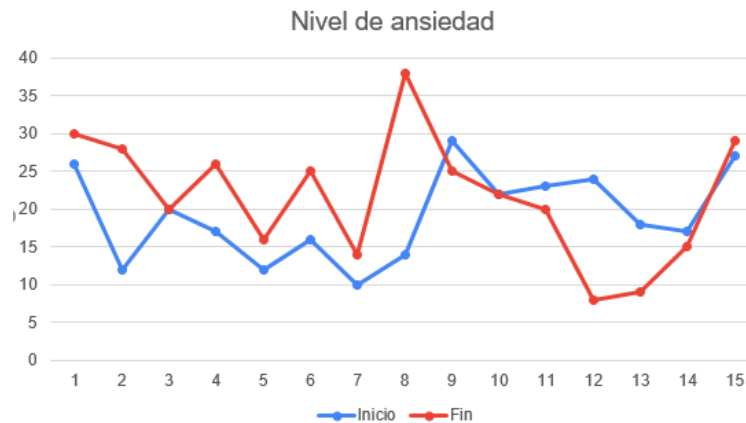
Fuente: Elaboración propia.

Resultados

El curso-taller se llevó a cabo en la Escuela Superior de Cómputo del Instituto Politécnico Nacional, con la participación de 15 estudiantes universitarios de entre 20 y 22 años de edad de la carrera de Ingeniería en Sistemas Computacionales. Todos los participantes firmaron el formato de consentimiento informado (anexo 1) y completaron el Inventario de Ansiedad de Beck al inicio y al final del curso. La figura 1 muestra los niveles de ansiedad obtenidos por los participantes, siendo la línea azul el resultado inicial y la línea roja el resultado final.

Se puede observar que 9 de los 15 participantes experimentaron un aumento en su nivel de ansiedad después del curso, mientras que 2 mantuvieron su nivel y solo 4 presentaron una reducción en su nivel de ansiedad.

Figura 1. Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck.



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6 se muestra el nivel promedio que presentaron los participantes al principio del taller y al finalizar este. Se puede observar que al inicio es de 19.6 y al final es de 19.5, lo cual indica que no hubo un cambio significativo después de participar en el curso-taller.

Tabla 6. Nivel promedio de ansiedad de los participantes.

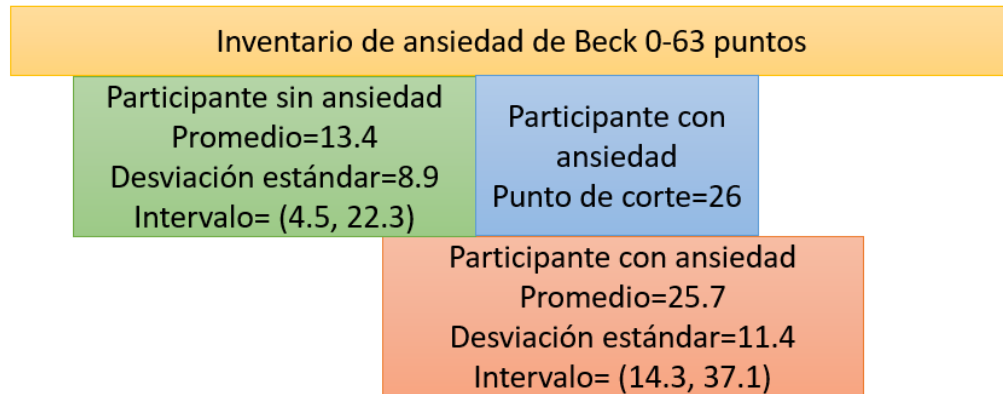
	Al iniciar el curso	Al finalizar el curso
Nivel de ansiedad	19.6	19.5

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo con las especificaciones del Inventario de Ansiedad de Beck (González, 2007), los resultados de 19.6 al inicio del curso-taller y 19.5 al finalizarlo indican niveles bajos de

ansiedad, como se puede ver en la Figura 2. Sin embargo, en relación con lo mostrado en la Figura 1, algunos participantes presentaron niveles de ansiedad patológica. Estos participantes incluyen al 1, 9 y 15 al inicio del curso-taller, y al 1, 2, 8 y 15 al finalizarlo.

Figura 2. Puntuaciones del Inventario de Ansiedad de Beck.



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus, la Tabla 7 muestra cómo los alumnos enfrentan eventos complejos en su vida diaria, así como problemas y dificultades sociales y escolares. Al inicio del curso-taller, los alumnos utilizaron más el autocontrol en sus sentimientos y acciones, el deseo de huir y evitar eventos complicados, así como el distanciamiento de los mismos. Sin embargo, también intentaron planificar sus tareas para afrontar mejor la ansiedad. Al final del taller, aunque hubo una disminución en los puntajes, los mismos modos fueron empleados sin cambios significativos.

Tabla 7. Resultados de los rubros de la Escala de modos de afrontamiento de Lazarus.

	Al iniciar el curso	Al finalizar el curso
Confrontación	8.4	7.9
Distanciamiento	11.6	10.9
Autocontrol	14.7	13.7
Búsqueda de apoyo social	6.6	6.4
Aceptación de la responsabilidad	7.5	7.5
Huida-Evitación	13.8	13.4
Planificación	12.3	10.4
Reevaluación positiva	9.6	8.5

Fuente: elaboración propia.

Discusión

Aunque ya se han presentado trabajos donde se proponen talleres para la reducción de la ansiedad (Aznar, 2014), los cursos y talleres siguen siendo una alternativa para el manejo de ansiedad en los estudiantes universitarios, abordando el problema mediante la prevención. Los talleres y cursos permiten que los participantes identifiquen los síntomas y apliquen estrategias que ayuden a disminuir el impacto de estos mediante la práctica de algunas técnicas de afrontamiento que sirven para manejar situaciones complejas que los pueden llevar a estados ansiosos. Otro trabajo que se basa en un programa terapéutico es el presentado por Gaytan (2014), donde se desarrollan cuatro sesiones semanales de una hora cada una, en las que se abordan temas como autoestima y autoconocimiento, hábitos y técnicas de estudio, y técnicas de relajación progresiva, que pueden ser la base para generar variantes en las herramientas que se emplean para el manejo de la ansiedad.

La psicoeducación se ha utilizado con fines de mejora escolar en las competencias de enseñar a aprender en el profesorado y de aprender a aprender en los alumnos, obteniendo buenos resultados sobre la regulación en la entrega de los productos en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Sánchez, De la Fuente y Peralta, 2007). Sin embargo, sus principales aplicaciones

están en relación con guiar a los estudiantes en la comprensión de algún problema de salud mental que puedan estar viviendo, como la ansiedad, de manera que puedan mejorar sus conductas, pensamientos y emociones, volviéndolos proactivos al saber acerca de la ansiedad y aprender a modificar ciertas conductas que ayuden en su desenvolvimiento escolar y personal.

Un curso-taller que se basa en el entrenamiento cognitivo-conductual, que incluye el aprendizaje de estrategias y técnicas de afrontamiento para el cambio de pensamientos, emociones y comportamientos, y basado en la guía de la psicoeducación, es recomendable para formar parte de un programa integral de acciones orientadas a la prevención de problemas de salud mental, como la ansiedad (Carrasco-Bravo y Mayo-Parra, 2019).

Algunas estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas y consecuencias de la ansiedad, que se han utilizado en estudios para determinar su efectividad e impacto, son las reportadas en Reyes et al. (2017), donde se menciona que las estrategias de afrontamiento se pueden relacionar con actividades cotidianas propias que realizan estudiantes universitarios cuando se presentan algunos de los factores que provocan ansiedad. Estas estrategias son: cambiar la situación problemática con el cambio del ambiente del individuo; evitar situaciones estresantes o problemáticas; regular las emociones mediante verbalizaciones agresivas; realizar actividades que ayuden a no tener pensamientos y emociones negativas; acciones para liberar tensión y así atraer la atención de las personas para obtener ayuda y apoyo.

En el trabajo presentado en Marcué y González (2017), se estudia la relación de las emociones y la ansiedad en ambientes universitarios y mencionan que las técnicas conductuales que se pueden aplicar para reducir la ansiedad en situaciones estresantes, como la realización de exámenes, son técnicas orientadas a la relajación para reducir los síntomas físicos, como la respiración, los masajes, los estiramientos musculares y la gimnasia mental. Las técnicas cognitivo-conductuales están en relación con la identificación de comportamientos que no permiten que el individuo pueda presentar un examen con seguridad; por ejemplo, identificar si antes del examen se consumen sustancias que impiden la concentración o asistir a eventos que no le dejan tiempo para estudiar.

En una investigación con estudiantes que comienzan el primer ciclo escolar en Santiago de Chile, se presentaron síntomas de ansiedad que provocaron la disminución de la eficiencia en el aprendizaje (Jadue, 2001). Los síntomas reportados fueron la falta de atención, la fácil distracción y ausencia de métodos y técnicas de estudio. La disminución de la eficiencia escolar generó, principalmente, bajas calificaciones, baja autoestima y alteración en las emociones. También se

detectó que los estudiantes con buena autoestima, motivaciones internas y altas expectativas tienen un mejor rendimiento escolar.

Conclusión

Los estudiantes universitarios requieren de atención relacionada con el problema de salud mental de la ansiedad, de manera que puedan llevar una vida con mejor desarrollo personal y bienestar durante esta etapa escolar y en futuras etapas de vida. En algunas escuelas de este nivel de formación, se tienen servicios de Psicología donde se atienden a los estudiantes que sienten que tienen problemas de ansiedad, depresión, baja autoestima, vicios, entre otros, generados por múltiples factores en su medio ambiente, familiar, social y laboral. Por ejemplo, algunos estudiantes tienen problemas familiares relacionados con enfermedades en alguno de sus miembros, conflictos entre los integrantes, economía familiar e incomprensión sobre las preferencias sexuales e identidad de género. Además, existen estudiantes que tienen que vivir solos y alejados de sus familias debido a que son foráneos, quedando expuestos a la soledad y la autorregulación.

En la revisión que se realizó en la literatura acerca de las estrategias, y las técnicas derivadas de estas estrategias, se encontró una variedad amplia de recursos que se han empleado para el tratamiento y afrontamiento de la ansiedad. De modo que elegir los que pudieran ocuparse en la propuesta de este taller fue realmente un reto. Las técnicas que se eligieron para este taller, y que manejan el afrontamiento desde un enfoque cognitivo-conductual, son la respiración diafragmática, la relajación muscular, el mindfulness, la planificación y la reinterpretación positiva, de manera que las personas que practiquen estas técnicas puedan tener medidas para prevenir la ansiedad y aminorar los efectos de los síntomas que, hasta cierto punto, son inevitables en la vida escolar y personal de los individuos.

En el caso de la vida escolar universitaria, los estudiantes pueden identificar y atacar los síntomas de ansiedad que ya han vivido hasta antes de llegar a la universidad, asistiendo a los servicios de Psicología que ofrecen las escuelas. Pero además, pueden asistir a cursos y talleres que les ayuden a prevenir estados ansiosos que viven en la escuela y que impactarán en su desenvolvimiento académico, así como también en vida futura social, familiar y laboral. Es por eso por lo que es fundamental integrar programas que ayuden a los estudiantes a enfrentar las actividades escolares y todos los demás aspectos de su vida. Estos programas integrales deben ofrecer ayuda médica, odontológica, social y psicológica; y en este último se debe considerar a los

problemas de salud mental que más afectan a la población, como lo son el estrés, la ansiedad y la depresión.

El taller propuesto en este trabajo se enmarca en programas que buscan combatir y disminuir los problemas derivados de la ansiedad. En general, este taller puede aplicarse en cualquier escuela de nivel universitario. Para implementarlo, solo se requiere considerar seis sesiones de una hora y media cada una, aplicar el instrumento de Lazarus y el instrumento de Beck para determinar las formas de afrontamiento más comunes en los estudiantes y sus niveles de ansiedad. Asimismo, se deben llevar a cabo todas las actividades que se encuentran en las cartas descriptivas para poner en práctica las herramientas, estrategias y técnicas que permitan a los estudiantes reducir el impacto de los síntomas que caracterizan a la ansiedad.

Futuras líneas de investigación

Es innegable que el siguiente trabajo a realizar es el desarrollo de las cartas descriptivas correspondientes a las actividades presentadas en este trabajo, las cuales darán la pauta para la aplicación del taller. La aplicación del taller, a su vez, permitirá conocer los niveles de ansiedad de los participantes, así como las formas de afrontamiento que son más comunes en la población estudiada. Al mismo tiempo, se podrá saber el impacto de las herramientas elegidas para el manejo de la ansiedad y dará pauta a posibles modificaciones de estas.

Por otro lado, se debe considerar el diseño de cursos y talleres para el manejo del estrés y la depresión, ya que son dos problemas de salud mental que se presentan en la población de estudiantes universitarios. Además, tanto para la ansiedad como para el estrés y la depresión, se deben realizar estudios que sean puntuales en los factores que son predominantes en la generación de estos padecimientos, como pueden ser las dificultades económicas, los problemas familiares y el consumo de alcohol (Arrieta, Díaz y González, 2014).

Por último, es importante considerar estudios que determinen el impacto que tienen los cursos y talleres para el manejo de la ansiedad, la depresión y el estrés en el rendimiento académico (Bojorquez, 2015), explorando los factores que están generando estos estados y actuando en la prevención de estos.

Referencias

- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P. y Sánchez, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39.
- Amor, G., Vega, A., Villena, A. Gómez, C., Morales-Asencio, J. M. y Hurtado, M. M. (2018). Implicación de usuarios diagnosticados de Trastorno de Ansiedad Generalizada en la elaboración de una guía de práctica clínica. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-10.
- Andreo, A., Pascual, H., y Orteso, F. J. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213-225.
- Arrieta, K. M., Díaz, S. y González, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica Familiar*, 7(1), 14-22.
- Aznar, A. I. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 53-60.
- Bojorquez, J. D. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de Maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J. y Reyes, A. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1).
- Carrasco-Bravo, D. M. y Mayo-Parra, I. (2019). La prevención psicoeducativa familiar de los trastornos del comportamiento en adolescentes. *Luz*, 18(2).
- Carreño, S y Medina-Mora, M. E. (2018). *Panorama epidemiológico de los trastornos mentales, su impacto entre el balance trabajo familia*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Castillo, C., Chacón, T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista de Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237.
- Castro, A. R. (2010). Referentes teóricos relacionados con el tratamiento de trastornos de ansiedad con técnicas de relajación. *Revista Información Científica*, 66(2).
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E. y Hefner, J. L. (2007), Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(), 534-542.
- Fernández, M. (2022). *Respiración diafragmática*. Respirar para calmar la ansiedad.
<https://www.awenpsicologia.com/respiracion-diafragmatica/>

- Frías, H. (2019). *Más de 264 millones padecen ansiedad a nivel mundial*. Gaceta UNAM.
<https://www.gaceta.unam.mx/mas-de-264-millones-padecen-ansiedad-a-nivel-mundial/>
- Gantiva, C. A., Luna, A., Dávila, A. M. y Salgado, M. J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(1), 63-72.
- Gaytan, M. A. (2014). *Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del centro NUFED No. 40 de la aldea de San Lorenzo el Cubo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, La Antigua, Guatemala.
- González, M. T. (1993). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 5(0), 9-22.
- González, F. M. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. Editorial Ciencias Médicas.
- González, L. y Martínez, C. M. (2011). *Rendimiento escolar, ansiedad y estilos de enfrentamiento en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Ajusco, Ciudad de México.
- Heinze, G. y Camacho, P.V. (2010). *Guía clínica para el Manejo de Ansiedad*. Ed. S. Berenzon, J. Del Bosque, J. Alfaro, M.E. Medina-Mora. México: Instituto Nacional de Psiquiatría. (Serie: Guías Clínicas para la Atención de Trastornos Mentales).
- Hosman, C., Jane-Llopis, E. y Saxena, S. (2004). *Prevención de los Trastornos Mentales: Intervenciones Efectivas y Opciones de Políticas*. Oxford University Press.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI (2021). *Presenta INEGI resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado (ENBIARE) 2021*.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos*, 27(), 111-118.
- January, J., Madhombiro, M., Chipamaunga, S., Ray, S., Chingono, A. y Abas, M. (2018). Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 7(57).
- Jiménez, J. A. (2022). *Propuesta de taller psicoeducativo con enfoque cognitivo-conductual para el afrontamiento de la ansiedad en estudiantes de la Escuela Superior de Cómputo del Instituto Politécnico (ESCOM-IPN)*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

- Londoño, N. H., Jaramillo, J. C., Castaño, M. C., Rivera, D. P., Berrio, Z. y Correa, D. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Psicología e Saúde*, 7(1), 47-55.
- Marcué, P. C. y González, R. (2017). *Las emociones y el rendimiento académico: la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios*. Congreso Nacional de la Investigación Educativa, San Luis Potosí.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2017). *Día Mundial de la Salud Mental 2017- La salud mental en el lugar de trabajo*. https://www.who.int/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización mundial de la salud, OMS. (2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Ortiz, J. (2017). *Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la ansiedad ante la evaluación académica en estudiantes universitarios*. (Tesis de maestría). Universidad del Norte.
- Reyes, V., Alcázar, R. J., Resendiz, A. y Flores, R. (2017). *Miedo, ansiedad y afrontamiento: estudiantes universitarios mexicanos*. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(1), 83-92.
- Robles, R., Varela, R. Jurado, S. y Páez, F. (2001). Versión mexicana del inventario de ansiedad de Beck: propiedades psicométricas. *Revista mexicana de psicología*, 18(2), 211-218.
- Romero, L. R. (2009). *Trastornos de ansiedad*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Sakin, N., Ercan, I., Irgil, E. y Sigirli, D. (2010). Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 22(1), 127-133.
- Salandro, C. B. (2014). *Consentimiento informado y práctica psicológica. Instrumentación de la norma en el ámbito clínico-privado de la ciudad de Mar del Plata*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- Salvador, J. J. (2012). *Ansiedad: una propuesta de taller*. (Tesis de licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez, M. D., De la Fuente, J. y Peralta, F. J. (2007). Mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje a través del asesoramiento psicoeducativo. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(3), 853-878.

Wristen, B. G. (2013). Depression and Anxiety in University Music Students. Update:
Applications of Research in Music Education, 31(2), 20-27.

Rol de Contribución	Autor (es)
Conceptualización	Jacqueline Arzate Gordillo (principal) José Alfredo Jiménez Benítez (apoyo)
Metodología	Jacqueline Arzate Gordillo (principal) José Alfredo Jiménez Benítez (apoyo)
Software	José Alfredo Jiménez Benítez (principal)
Validación	Jacqueline Arzate Gordillo (principal) María del Rosario Rocha Bernabé (apoyo)
Análisis Formal	Jacqueline Arzate Gordillo (principal) José Alfredo Jiménez Benítez (apoyo) María del Rosario Rocha Bernabé (apoyo)
Investigación	Jacqueline Arzate Gordillo (principal) María del Rosario Rocha Bernabé (apoyo)
Recursos	José Alfredo Jiménez Benítez (principal) Jacqueline Arzate Gordillo (apoyo) María del Rosario Rocha Bernabé (apoyo)
Curación de datos	José Alfredo Jiménez Benítez (principal) Jacqueline Arzate Gordillo (apoyo) María del Rosario Rocha Bernabé (apoyo)
Escritura - Preparación del borrador original	José Alfredo Jiménez Benítez (principal) Jacqueline Arzate Gordillo (apoyo)
Escritura - Revisión y edición	Jacqueline Arzate Gordillo (principal) José Alfredo Jiménez Benítez (apoyo)
Visualización	Jacqueline Arzate Gordillo (principal) José Alfredo Jiménez Benítez (apoyo) María del Rosario Rocha Bernabé (apoyo)
Supervisión	María del Rosario Rocha Bernabé (principal)
Administración de Proyectos	María del Rosario Rocha Bernabé (principal)
Adquisición de fondos	Jacqueline Arzate Gordillo (principal) José Alfredo Jiménez Benítez (igual) María del Rosario Rocha Bernabé (igual)

Anexos

Anexo 1. Carta de consentimiento informado.

Consentimiento Informado

Yo _____ declaro que he sido informado e invitado a participar en el “Taller psicoeducativo con enfoque cognitivo-conductual para el afrontamiento de la ansiedad en estudiantes de la Escuela Superior de Cómputo del Instituto Politécnico (ESCOM-IPN)”, como parte de las acciones tutoriales del Programa Institucional de Tutorías.

Entiendo que este taller busca que los estudiantes de la ESCOM del IPN puedan identificar, el origen, los síntomas característicos y las consecuencias que se generan cuando se presentan estados de ansiedad, utilizando la herramienta de la psicoeducación, teniendo la posibilidad de disminuir el impacto de los efectos y consecuencias de su padecimiento al utilizar técnicas cognitivo-conductuales de afrontamiento y poder prevenir futuros estados ansiosos, mejorando su vida escolar y personal.

Sé que mi participación se llevará a cabo en la sala “Eduardo Torrijos” de la ESCOM en las siguientes fechas y horarios:

+	
Martes 6 de septiembre de 2022	13:30 a 15:00 horas
Martes 13 de septiembre de 2022	13:30 a 15:00 horas
Martes 20 de septiembre de 2022	13:30 a 15:00 horas
Martes 6 de diciembre de 2022	13:30 a 15:00 horas
Martes 13 de diciembre de 2022	13:30 a 15:00 horas
Martes 10 de enero de 2023	13:30 a 15:00 horas

Además, responderé las preguntas de los cuestionarios llamados escala de afrontamiento de Lazarus e inventario de ansiedad de Beck y que demorará alrededor de 40 minutos. Me han explicado que la información registrada en estos cuestionarios será confidencial y que los nombres de los participantes serán privados, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este taller y que la información proporcionada podrá beneficiar a la sociedad. Asimismo, sé que puedo negar mi participación o retirarme en cualquier etapa del taller, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Por lo tanto, acepto voluntariamente participar en este taller.

Firma participante:

Fecha:

Si tiene alguna pregunta o duda puede comunicarse con José Alfredo Jiménez Benítez, psicólogo y profesor de ESCOM, al número 55 40 48 68 55.