

Artículo científico

Prevalencia de signos de depresión y su relación con el desempeño académico en Alumnos de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla, México.

Maylin Almonte-Becerril ^a, Nancy Marbella Parra Torres ^b, María Francisca Baltazar Pedro ^c

^a PhD. En Infectómica y Patogénesis Molecular. Profesor-investigador de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla (UIEP). Email. maylin.almonte@uipe.edu.mx

^b PhD. En Infectómica y Patogénesis Molecular. Profesor-investigador de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla (UIEP). Puebla, México Email. nancy.parra@uipe.edu.mx

^c Estudiante del sexto semestre de Enfermería de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla (UIEP). Puebla, México Email. frincy.23@gmail.com

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal el identificar la prevalencia de signos de ansiedad/depresión en alumnos universitarios de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla, México. Se seleccionó una muestra representativa de alumnos de la de las seis carreras que ofrece la universidad y se les aplicó la prueba de Hamilton para Ansiedad/depresión, en conjunto con un cuestionario prediseñado que incluía variables sociodemográficas, y relacionadas con el desempeño escolar. La información se procesó con el paquete estadístico SPSS y se realizaron correlaciones entre las variables. Los resultados mostraron una elevada incidencia de signos de depresión en alumnos de Enfermería, en comparación con el resto de las carreras. Además, se observó que más del 60% de los alumnos en general, han sufrido de episodios de ansiedad; de los cuales las mujeres mostraron los niveles más altos. Sin embargo, la recurrencia de pensamientos suicidas no mostro diferencias entre hombres y mujeres.

Por otro lado, se encontró que los alumnos de enfermería mantenían un estado de ánimo depresivo, eran los que menos horas de sueño tenían y los que peor auto-concepto de desempeño académico mostraban. Asimismo, se encontró que el estado de ánimo guarda una estrecha relación con el desempeño académico, los cuales en conjunto están

relacionados con la disminución del insomnio, la ansiedad, y de manera importante, la recurrencia de pensamientos suicidas. Finalmente, podemos concluir que la incidencia signos y síntomas de depresión, están relacionados con la carrera que se estudia, el género y la respuesta ante el estrés.

ABSTRACT

The main of this investigation was to identify the prevalence of anxiety/depression signs in students from the Intercultural University of the Puebla State (UIEP), which it was located in Mexico City. Firstly, it was selected a representative sample of students from the six college careers that are offered by the UIEP, and then, it was applied to the selected students, the Hamilton Anxiety Rating Scale. In addition, it was also evaluated some sociodemographic factors, such as (age, semester, university career); as well as, questions about the school performance. Results were evaluated through the statistical package SPSS vs.25, and the incidence and prevalence of anxiety/depression signs were evaluated by frequencies tables, and Pearson correlation coefficient. The results showed the highest incidence of depression signs in Nursing students, in comparing with other college degree. In addition, it was observed that the 60% of students, has been suffered anxiety episodes; from which, were more frequently in women. However, the recurrence of suicidal thoughts was not shown significant differences between gender.

Furthermore, it was observed that Nursing students maintained a depressive mood the most part of the time; they have the less sleep hours and the worse self-concept about their school performance. Finally, we can conclude, that the prevalence of sign/symptom of depression, has been related with the school degree, the gender and the individual responses to the stress factors.

Palabras clave

Depresión, Hamilton, Estudiantes Universitarios, Enfermería, Desempeño académico
Depression, Hamilton, University students, Nursing, School performance

INTRODUCCIÓN

La depresión es un trastorno afectivo multifactorial que se puede manifestar como una serie de síntomas tanto físicos como psicológicos; los cuales, suelen obstaculizar la vida diaria y el desempeño normal del individuo que lo padece (Pereyra-Elías, y otros, 2010). Se caracteriza por cambios prolongados en el estado anímico, en el que se manifiesta como síntoma principal el profundo estado de malestar que la persona siente hacia sí mismo, lo que se traduce en sentimientos de inferioridad, en sentirse culpable o desesperanzado hacia el futuro y con el mundo en general. Asimismo, se presenta una disminución considerable del placer o interés por las actividades que antes disfrutaba, trastornos del sueño, sensación de cansancio y falta de concentración, entre otros. Lo anterior, puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando sus signos y síntomas son de larga duración o con intensidades moderadas a graves; ya que, además, altera las actividades laborales, escolares y familiares, y en el peor de los casos puede llevar al suicidio (Ferrel Ortega, Celis Barros, & Hernández Cantero, 2011; OMS, 2018; Berenzon, Lara, Robles, & Medina-Mora, 2013).

Cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) destacan que la depresión constituye un problema importante de salud pública, ya que más del 4% de la población mundial vive con depresión y los más propensos a padecerla son las mujeres, los jóvenes y los ancianos. En México, ocupa el primer lugar de discapacidad en mujeres (constituye el 41.9% de los casos) y el noveno para hombres. Se estima que el 9.2% de la población ha sufrido algún trastorno afectivo en algún momento de su vida, siendo los jóvenes los que presentan las tasas más elevadas (7.8%) (OMS, 2018; Berenzon, Lara, Robles, & Medina-Mora, 2013; Ferrel Ortega, Celis Barros, & Hernández Cantero, 2011).

Actualmente, la presencia de rasgos depresivos son características comunes que se ostentan en la sociedad, los cuales están ligados a estilos de vida de alta exigencia, autoestima baja, componentes neurobiológicos, entre otros (Tortolero Low & Calzolaio Cristóforo, 2011; Guerrero-López, Heinze Martin, & Ortiz de León, 2013). En este sentido, en el ámbito universitario, por sus características complejas que exigen adaptar sus formas de comportamiento para enfrentar situaciones nuevas, existen una serie de factores estresantes, sumados a la desadaptación, el sentimiento de "pérdida" por la separación de su familia, entre otros; que pueden generar un mayor potencial para la predisposición a la emergencia de estrés, ansiedad y depresión si no son resueltas adecuadamente (Guerrero-López, Heinze Martin, & Ortiz de León, 2013; Tortolero Low & Calzolaio Cristóforo, 2011; Ferrel Ortega, Celis Barros, & Hernández Cantero, 2011).

Del mismo modo, estudios especializados sobre el tema, mostraron que aproximadamente el 38% de más de 1,000 estudiantes que consultaron el programa de salud mental del departamento de bienestar universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), sufría algún grado de depresión (Ferrel Ortega, Celis Barros, & Hernández Cantero, 2011). Además, trabajos anteriores han mostrado que los estudiantes de carreras relacionadas con la salud como la Medicina, Odontología, Enfermería y Psicología muestran un nivel mayor de prevalencia de estrés académico, en respuesta a las elevadas exigencias y responsabilidades que son requeridas para el trabajo en las Áreas de la Salud (Guerrero-López, Heinze Martin, & Ortiz de León, 2013).

Por otro lado, el rendimiento académico ha sido definido como la capacidad de respuesta que presenta el estudiante ante diversos estímulos educativos previamente establecidos. Un rendimiento académico bajo conlleva al fracaso del educando y produce resultados que afectan a todos los miembros de la comunidad educativa como alumnos, padres, profesores y, por ende, a la sociedad. Además, la satisfacción por la carrera elegida parece ser un factor de importancia que se relaciona con la de prevención de la depresión; el estudiante que cumple con sus expectativas académicas y personales, fortalece su autoestima y estará en condiciones de alcanzar un estado bienestar psicológico, biológico y social. Basado en lo anterior, el objetivo de este proyecto fue detectar la prevalencia de signos de depresión en alumnos de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla, así como determinar si existe una correlación entre el desempeño académico y el estado emocional de los estudiantes.

MÉTODO.

Se realizó un estudio descriptivo, correlacional y de corte trasversal. El universo y la población de estudio estuvo conformado por estudiantes matriculados a alguna de las seis licenciaturas/ Ingeniería (Lic. en Enfermería, Lic. en Derecho, Lic. en Desarrollo sustentable, Lic. en Lengua y cultura, Lic. en Turismo Alternativo y la Ingeniería Forestal), que oferta la Universidad Intercultural del Estado de Puebla (UIEP). Se seleccionó una muestra representativa del total de estudiantes de cada licenciatura, que consistió en un total de 249 alumnos matriculados, hombres y mujeres seleccionados al azar, que cursaran cualquier semestre. Previamente se les proporcionó un consentimiento informado y los que aceptaron firmar fueron considerados como la población muestra.

La investigación se realizó usando como herramienta la aplicación de la escala de valoración de ansiedad/depresión de Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale, HDRS) que fue recomendada por el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos. Dicha prueba, incluye 14 ítems relacionados con el estado de ánimo depresivo, episodios de ansiedad, trastornos de sueño, y la recurrencia de pensamientos suicidas, entre otros. Todas las preguntas incluidas en el test eran de opción múltiple, y cada una de las respuestas representaba un valor numérico de 0 a 3, para indicar el grado y la frecuencia con la que se presentan los signos de ansiedad/depresión, donde 0 representa ausente o nulo y 3 frecuente o elevado. La prueba fue entregada a los estudiantes, y una vez que los participantes la respondieron, se realizó una base de datos con ayuda del programa estadístico SPSS versión 25, y se sumaron los puntajes. La evaluación de los resultados se enfocó principalmente en preguntas relacionadas con ánimo depresivo, dificultades para dormir, estado ansioso y pensamientos suicidas. Una vez obtenido el valor numérico, se realizó una clasificación de intensidad de los signos y síntomas presentados por los participantes, de acuerdo con el puntaje final obtenido. De 0-7 puntos fue representado como Ausente; y a partir de 8, se midió la intensidad de los signos y síntomas presentes, de los cuales de 8 a 13, representaron una intensidad baja, de 13 a 18, media y mayor a 19 una alta intensidad (Chang, y otros, 2013). Adicional a la prueba de Hamilton, se evaluaron algunas variables relacionadas con respuesta al estrés, tales como: cambio de ánimo en temporadas de evaluación, las horas de sueño que realizan al día y el desempeño que presenta el alumno. Lo anterior se clasificó de acuerdo con los factores sociodemográficos establecidos previamente, tales como: edad, género, semestre que cursan, y carrera a la que están inscritos. Los resultados fueron analizados y a través de tablas de frecuencia y análisis de correlación de Pearson, fueron obtenidos los resultados.

RESULTADOS.

Participaron voluntariamente 249 estudiantes de la UIEP, de los cuales el 56.6% fue representado por mujeres y el 43.4% por hombres (Fig. 1). Asimismo, el 62.2% de los participantes se encontraba en el rango de edad de 18 a 20 años, y los participantes fueron alumnos de todos los semestres (Primero, tercero, quinto, séptimo y noveno semestre). La población mostró una distribución asimétrica ($p \leq 0.001$) (Fig. 1). Consecutivamente, los alumnos participantes fueron clasificados por carreras, de las cuales el 36.9% de ellos pertenecía a Enfermería, el 14.9% a Derecho, el 13.5% a

Desarrollo sustentable, el 12% a Lengua y Cultura, el 12% a Turismo Alternativo y el 10.4% a Ingeniería Forestal.

Distribución piramidal por edades y género de estudiantes de la UIEP

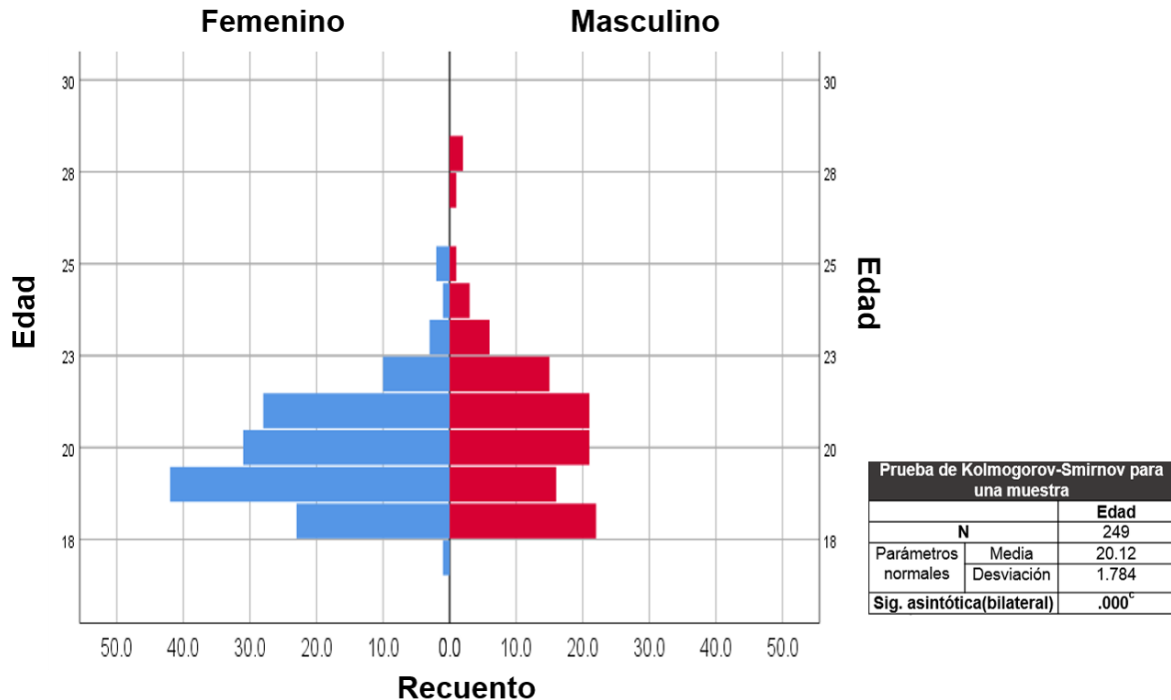


Figura 1. Pirámide de distribución por edades y género. Muestra la distribución de frecuencia por edad y género de los estudiantes entrevistados pertenecientes a las seis carreras que oferta la UIEP, así como la media de la edad (20.12) y la significancia de la prueba de Kolmogorov-Smirnov que indica una distribución asimétrica ($p \leq 0.001$). Las columnas rojas indican el género masculino y las azules, el femenino.

Una vez distribuida la población por licenciaturas, se evaluaron los resultados obtenidos por el test de Hamilton, donde se determinó la presencia e intensidad de signos de ansiedad/depresión en los alumnos de las diferentes licenciaturas. Los resultados mostraron que los alumnos de la licenciatura en Enfermería fueron los que mayor intensidad de signos y síntomas presentaron, donde el 33.7% de ellos, alcanzaron un grado medio y el 1% el grado alto (Tabla 1). En contraste, aunque la licenciatura de Desarrollo sustentable (29.4%) e Ingeniería Forestal (22.2%) mostraron un porcentaje elevado de alumnos con intensidad media de signos y síntomas de ansiedad/depresión, el porcentaje de alumnos sin síntomas superaba (44.1% y 33.3%, respectivamente) el valor de lo alcanzado en Enfermería (32.6%). Asimismo, las Licenciaturas de Derecho (48.6%)

y Lengua y Cultura (46.1%), fueron las que mostraron un mayor porcentaje de alumnos sin signos/síntomas de depresión (Tabla 1).

Tabla 1. *Porcentaje de incidencia e intensidad de los signos de depresión, evaluados por la escala de Hamilton para Ansiedad/Depresión, distribuida por licenciatura, y aplicada a los alumnos de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla (UIEP). Porcentaje por licenciatura (N=249).*

Licenciatura/Ingeniería	Escala Hamilton			
	Ausente	Baja	Media	Alta
Derecho	48.6	37.8	13.5	0
Desarrollo sustentable	44.1	26.5	29.4	0
Enfermería	32.6	32.6	33.7	1
Ingeniería Forestal	33.3	44.4	22.2	0
Lengua y Cultura	46.7	36.7	16.7	0
Turismo Alternativo	40	40	20	0

Como parte del test de Hamilton, se evaluó el estado de ánimo que mantienen los alumnos la mayor parte del tiempo, encontrando que los alumnos de la licenciatura en Lengua y Cultura (36.7%) presentaban mejor ánimo la mayor parte del tiempo, seguidos de Turismo Alternativo (33.3%) y Derecho (29.7%); siendo los alumnos de Enfermería los que menos porcentaje alcanzo (14.1%). Asimismo, en relación con la presencia de problemas para conciliar el sueño, las seis carreras mostraron que más del 50% de sus alumnos presentan problemas de insomnio; no obstante, Turismo Alternativo (66.7%) y Enfermería (63%) mostraron un mayor porcentaje de alumnos con insomnio (datos no mostrados).

Posteriormente, se determinó la presencia de episodios de ansiedad y la recurrencia de pensamientos suicidas en los alumnos entrevistados. Los resultados mostraron una incidencia del 70.3% de mujeres y el 56.2% de hombres que han presentado episodios de

ansiedad (Fig. 2A). Asimismo, el 36.2% de los entrevistados han mostrado pensamientos suicidas alguna vez (34.6%) o constantemente (2%) (Fig. 2B), siendo mayor en mujeres (21.3%) que en hombres (15.3%). No obstante, aunque los alumnos de Derecho (78.1%), Lengua y Cultura (75%) y Enfermería (58%), fueron los que mostraron mayores episodios de ansiedad, los alumnos de Desarrollo sustentable presentaron el mayor porcentaje de pensamientos suicidas constantes (6.10%) (Datos no mostrados).

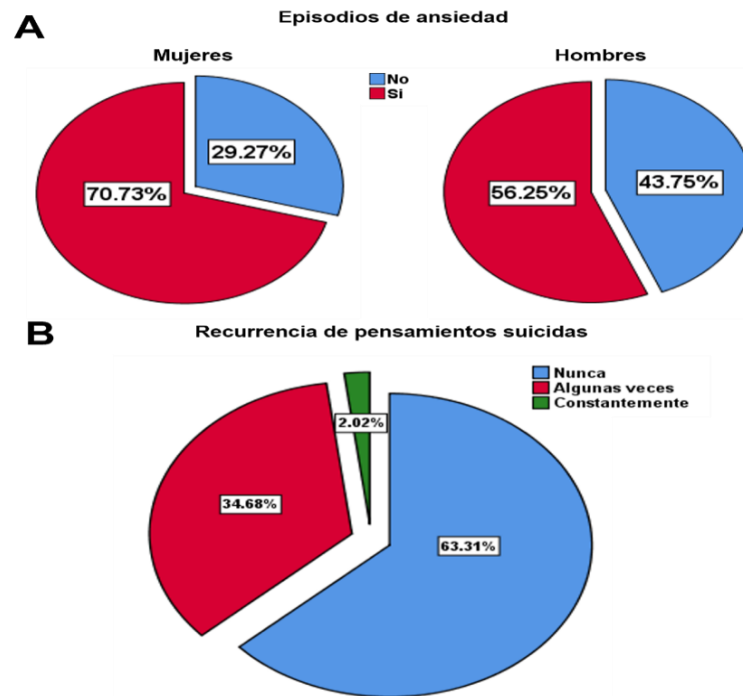


Figura 2. Episodios de ansiedad y pensamientos suicidas en estudiantes de la UIEP. (A) Muestra el porcentaje de alumnos participantes de las 6 licenciaturas/Ingenierías pertenecientes a la UIEP, separados por género que presentaron (rojo) o no (azul), episodios de ansiedad. (B). Muestra el porcentaje de estudiantes participantes que indicaron tener pensamientos suicidas de manera constante (verde), Algunas veces (rojo) o nunca (azul).

A continuación, se evaluó el auto concepto que cada alumno tenía sobre su desempeño en el aula, su estado de ánimo en periodos de exámenes, así como las horas de sueño que realiza en promedio al día (Tabla 2). Los resultados mostraron que los alumnos de Desarrollo Sustentable (69.7%) y Enfermería (58.2%) son los que más ansiedad presentaban en períodos de evaluación; mientras que los alumnos de Turismo alternativo eran los que más seguridad sentían en sus evaluaciones (60%). Con respecto al

desempeño en el aula y las horas de sueño, los resultados mostraron que los alumnos de Ingeniería forestal (57.7%) y Enfermería (54.3%) eran los que peor auto concepto presentaban sobre su desempeño escolar, siendo los alumnos de Desarrollo sustentable los que indicaron tener un mejor desempeño escolar (14.7%). Asimismo, el 40.2% de los alumnos de Enfermería, eran los que menos horas de sueño tenían al día (menos de 6h); mientras que los alumnos de Ingeniería forestal (38.5%) y Lengua y Cultura (37.9%), eran los que dormían más de 8 h al día (Tabla 2).

Tabla 2. Desempeño escolar, cambios en el estado de ánimo en situaciones de estrés y horas de sueño al día que presentan los estudiantes pertenecientes a las seis Licenciaturas/Ingeniería de la UIEP. Porcentaje de alumnos por licenciatura (%) (N= 249).

Variable			Enfermería	Derecho	Desarrollo Sustentable	Ingeniería Forestal Comunitaria	Lengua y Cultura	Turismo Alternativo
Sentimientos en exámenes	Desesperanza	Recuento	8	2	1	3	2	0
		%	8.8%	5.4%	3%	11.5%	6.7%	0%
	Ansiedad	Recuento	53	17	23	12	14	11
		%	58.2%	45.9%	69.7%	46.2%	46.7%	36.7%
	Tristeza	Recuento	5	0	0	1	0	1
		%	5.5%	0%	0%	3.8%	0%	3.3%
	Seguridad	Recuento	25	18	9	10	14	18
		%	27.5%	48.6%	27.3%	38.5%	46.7%	60%
Desempeño en el aula	Malo	Recuento	2	0	1	0	1	0
		%	2.2%	0%	2.9%	0%	3.3%	0%
	Regular	Recuento	50	12	9	15	11	9
		%	54.3%	32.4%	26.5%	57.7%	36.7%	30%
	Bueno	Recuento	38	22	19	10	17	21
		%	41.3%	59.5%	55.9%	38.5%	56.7%	70%
	Excelente	Recuento	2	3	5	1	1	0
		%	2.2%	8.1%	14.7%	3.8%	3.3%	0%
Horas de sueño al día	Menos de 6h	Recuento	37	11	4	7	4	6
		%	40.2%	29.7%	11.8%	26.9%	13.8%	20%
	Entre 6 y 7h	Recuento	50	20	23	9	14	16
		%	54.3%	54.1%	67.6%	34.6%	48.3%	53.3%
	Más de 8h	Recuento	5	6	7	10	11	8
		%	5.4%	16.2%	20.6%	38.5%	37.9%	26.7%

Posteriormente, se determinó si existía una relación entre el estado de ánimo y el desempeño escolar con el estado de salud, el insomnio y los pensamientos suicidas, por lo que se realizaron tablas de correlación (Tabla 3). Los resultados mostraron que el desempeño escolar guarda una relación baja con el estado de ánimo en situaciones de estrés (Rho: 0.25 $p \leq 0.001$); sin embargo, a mejor desempeño escolar, menor ansiedad en el aula (Rho: -0.197 $p \leq 0.005$), menor dificultad para conciliar el sueño (Rho: -0.237

$p \leq 0.0001$) y menos recurrencia de pensamientos suicidas (Rho: -0.246 $p \leq 0.001$). Asimismo, se encontró una relación entre la recurrencia de pensamientos suicidas con la presencia de problemas de salud (Rho: 0.197 $p \leq 0.01$), el insomnio (Rho: 0.127 $p \leq 0.05$), y la ansiedad (Rho: 0.136 $p \leq 0.05$); sin embargo, el mantener un buen estado de ánimo en general, no solo mejora el estado de ánimo en exámenes (Rho: 0.255 $p \leq 0.001$), sino que además reduce la recurrencia de pensamientos suicidas (Rho: -0.227 $p \leq 0.001$) (Tabla 3).

Tabla 3. *Correlación bilateral de Pearson, entre Desempeño escolar, estado de ánimo en general y/o en situaciones de estrés, ansiedad, insomnio y pensamientos suicidas. (N=249).*

		Semestre	Estado de ánimo en general	Problemas de salud	Estado de ánimo durante periodo de exámenes	Insomnio	Ansiedad	Pensamientos suicida
Desempeño escolar	Correlación de Pearson				0.250	-0.237	-0.197	-0.246
	Sig. (bilateral)				**	***	**	**
	N				247	245	219	248
Pensamiento suicida	Correlación de Pearson	-0.171	-0.227	0.197	-0.310	0.127	0.136	
	Sig. (bilateral)	**	***	**	***	*	*	
	N	248	248	244	247	248	218	
Estado de ánimo durante periodo de exámenes	Correlación de Pearson	0.146	0.255	-0.140				
	Sig. (bilateral)	*	***	*				
	N	247	247	243				

Sig: Significancia ($p \leq 0.05$ *, $p \leq 0.01$ **, $p \leq 0.001$ ***)

Finalmente, dado que los estudiantes de Enfermería mostraron un porcentaje mayor de alumnos con intensidad media y/o alta de la escala de Hamilton, se determinó la asociación entre el estado de ánimo depresivo (incluyendo tristeza, anhedonia, sentimiento de culpa, desagrado con uno mismo, y pensamientos suicidas) con la prevalencia de problemas que afectan al desempeño académico, tales como la dificultad de concentración, el insomnio, la fatiga (Tabla 4). Los resultados mostraron que, a mayor dificultad de concentración, mayor es el estado depresivo (Rho= 0.491 $p \leq 0.001$), insomnio (Rho= 0.211 $p \leq 0.01$), cansancio crónico (Rho= 0.483 $p \leq 0.001$) y mayor recurrencia de pensamientos suicidas (Rho= 0.336 $p \leq 0.001$); sin embargo, los pensamientos suicidas guardaron mayor relación con el estado de ánimo depresivo (Rho= 0.356 $p \leq 0.001$) (Tabla 4). Además, el insomnio y la fatiga crónica mostraron una correlación con el estado de ánimo depresivo (Rho= 0.211 $p \leq 0.01$; y Rho= 0.368 $p \leq 0.001$, respectivamente).

Tabla 4. *Correlación bilateral de Pearson, entre Dificultad de concentración, estado de ánimo depresivo, insomnio, fatiga/cansancio y pensamientos suicidas presentes en alumnos de la licenciatura en Enfermería de la UIEP. (N=91)*

Variable		Insomnio	Fatiga/ Cansancio	Estado de ánimo depresivo	Pensamientos suicidas
Dificultad de concentración	Correlación	0.303	0.483	0.491	0.336
	sig.	***	***	***	***
	N	91	91	91	91
Estado de ánimo depresivo	Correlación	0.211	0.368		0.356
	sig.	**	***		***
	N	91	91		91
Pensamientos suicidas	Correlación	0.258	0.336		
	sig.	**	***		
	N	91	91		

Sig: Significancia ($p \leq 0.05$ *, $p \leq 0.01$ **, $p \leq 0.001$ ***)

DISCUSIÓN

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son considerados estresores; los cuales generan respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales en el estudiante (González-Olaya, Delgado-Rico, Escobar-Sánchez, & Cárdenas-Angelone, 2014; Ramirez, y otros, 2015). Diversos estudios concuerdan que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, donde las exigencias académicas, las dificultades en el desarrollo del aprendizaje, el ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia de los docentes, entre otros; pueden afectar negativamente las condiciones de su salud mental, llevando incluso a problemas fisiológicos y trastornos graves como la depresión (Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016; Gutiérrez Rodasi, y otros, 2010; Castillo Pimienta, Chacón de la Cruz, & Díaz-Véliz, 2016).

Basado en lo anterior, nuestros resultados mostraron que al menos el 10% de los estudiantes de cada licenciatura presentaban signos y síntomas de ansiedad/depresión;

sin embargo, los alumnos de Enfermería (33.7%), seguidos de los de Desarrollo sustentable fueron los más afectados (29.4%). Esto está relacionado con el bajo número de horas de sueño que realizan al día, el cansancio/fatiga que muestran los alumnos, la presencia de problemas para conciliar el sueño y el estado de ánimo que presentan durante periodo de evaluaciones. Algunos autores han sugerido que no es el estresor mismo el causante de estrés, sino la percepción del individuo sobre el estresor; además, las expectativas que el individuo tiene sobre las metas o exigencias ambientales pueden ser percibidas positivamente como desafíos o negativamente como amenazas. En contraste, aunque algunos trabajos han demostrado que un estrés leve es deseable y necesario para estimular el deseo de superación y un espíritu de sana competencia; un estrés excesivo puede tener un impacto no deseado en la salud física y mental de los estudiantes, lo cual puede afectar negativamente su rendimiento académico (Castillo Pimienta, Chacón de la Cruz, & Díaz-Véliz, 2016; Berrío García & Mazo Zea, 2011; Ramirez, y otros, 2015). Esto se ve reflejado constantemente en alumnos de las áreas de la salud, donde la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con obligaciones académicas y las responsabilidades que adquieren los alumnos como parte de su formación, son un factor desencadenante importante a los elevados niveles de estrés presente en estas carreras, en comparación con otras (González-Olaya, Delgado-Rico, Escobar-Sánchez, & Cárdenas-Angelone, 2014; Castillo Pimienta, Chacón de la Cruz, & Díaz-Véliz, 2016; Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016).

En este sentido, aunque más del 60% de los estudiantes han sufrido episodios de ansiedad, las mujeres mostraron mayor frecuencia (70%) en comparación con los hombres. Esto se ve relacionado con las fluctuaciones hormonales a las que se ven expuestas a lo largo de su vida (Ramirez, y otros, 2015); sin embargo, la recurrencia de pensamientos suicidas no mostró una diferencia significativa entre géneros. Esto indica que, aunque los hombres no muestren tantos episodios de ansiedad, su recurrencia de pensamientos suicidas es tan alta como en el caso de las mujeres, lo que resulta grave, ya que dificulta el diagnóstico oportuno. Es por ello que, los especialistas en comportamiento escolar han señalado que es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo. Lo anterior, debido a que las consecuencias de altos niveles de estrés van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras,

etcétera; y en casos extremos, pueden llevar al suicidio (Berrío García & Mazo Zea, 2011; Gutiérrez Rodas, y otros, 2010).

Por otro lado, con respecto al auto concepto de los alumnos sobre su desempeño académico, nuestros resultados indicaron nuevamente que los alumnos de Enfermería, seguidos de los de Desarrollo sustentable eran los que peor concepto de su desempeño académico mantenían. Sumado a lo anterior, los alumnos de enfermería, fueron los que peor estado anímico mantenían durante la mayor parte del tiempo y los que menor número de horas de sueño realizaban. Por el contrario, los alumnos pertenecientes a las áreas de sociales (Lengua y Cultua y Derecho), así como de Turismo alternativo, eran las licenciaturas donde mostraban un mejor auto concepto de desempeño escolar, mejor estado de ánimo de manera general y, además, los alumnos que más horas de sueño tenían. Lo anterior está relacionado con la flexibilidad que presentan los programas educativos, los horarios de clases y las evaluaciones realizadas en las áreas de Sociales y Humanidades. A pesar de ello, el porcentaje de alumnos que habían sufrido de episodios de ansiedad eran elevados en todas las carreras.

Basado en lo anterior, reportes previos, han mostrado que existen algunos factores académicos asociados con la ansiedad, dentro de los cuales se encuentran la insatisfacción con la carrera, dificultades en las relaciones interpersonales, y el estrés generado por las responsabilidades académicas. Además, otros factores de orden afectivo, económico, de ubicación de la residencia durante el curso académico, el trabajar y estudiar el mismo tiempo, las cargas familiares, entre otros; son los principales detonantes de mayores niveles de ansiedad. Lo cual, reduce la capacidad de concentración en las actividades, y la destreza para la toma de decisiones, generando un rendimiento académico insatisfactorio, aumentando la deserción escolar (Pérez-Restrepo, Rivera-Ocampo, & Gómez-Martínez, 2015). Esto está asociado con el estado de ánimo depresivo presente en los alumnos de enfermería, y que, como consecuencia, acrecentaba los problemas de insomnio, cansancio crónico y los pensamientos suicidas; factores que dificultan la concentración y por ende, disminuyen el desempeño escolar.

De igual modo, los resultados mostraron que el estado de ánimo juega un papel importante para el desempeño académico; los cuales, en conjunto, mejoran la respuesta de los alumnos en situaciones de estrés, disminuyen la frecuencia de insomnio, ansiedad y, de manera importante, la recurrencia de pensamientos suicidas. Mientras que en el caso los alumnos de enfermería, se observó una correlación importante entre la recurrencia de pensamientos suicidas, con la fatiga crónica y la dificultad de

concentración; así como una alta incidencia del estado de ánimo depresivo. Asimismo, se observó una estrecha relación entre la dificultad de concentración, con problemas de insomnio, fatiga y estado de ánimo en general.

De este modo, los resultados muestran que la presencia de indicadores de estrés académico, tanto físicos (dolor de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga, etc.), psicológicos (desconcentración, bloqueo mental, ansiedad, depresión), y comportamentales (ausentismo, desgana, aislamiento, etc.) (Berrío García & Mazo Zea, 2011), se observan acentuados de manera significativa en los alumnos de enfermería, lo que genera un estado de ánimo depresivo que, no solo reduce su desempeño académico; sino también puede generar trastornos graves como la depresión. Asimismo, pocos trabajos se han centrado a diseñar estrategias que mejoren el auto concepto de los alumnos, su estado de ánimo y, por ende, su respuesta a situaciones de estrés. Esto, generaría una disminución significativa de los crecientes números de jóvenes depresivos que aumentan año con año en todo el mundo. Es importante saber que, aunque las áreas de la salud tienen una elevada carga académica, por las responsabilidades que confiere la formación; el diseñar estrategias que permitan realizar iintervenciones tempranas dirigidas a la mitigación de los factores de estrés modificables, podrían minimizar la posibilidad de fracaso académico, reducir en manera substancial otras conductas de riesgo para la salud, y mejorar de manera significativa el estado anímico de los alumnos, lo cual es el punto clave para el éxito académico.

CONCLUSIÓN

Tomando como base los resultados obtenidos por esta investigación, se puede concluir que, la incidencia de signos y síntomas de ansiedad/depresión, están relacionados con la carrera universitaria que se estudia, el género y la respuesta que presenta el individuo ante el estrés. Asimismo, el estado de ánimo es un factor muy importante para mejorar el desempeño académico, reducir el insomnio y la respuesta de un individuo ante situaciones de estrés, evitando de manera importante la recurrencia de pensamientos suicidas.

REFERENCIAS

- Berenzon, S., Lara, M., Robles, R., & Medina-Mora, M. (2013). Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Salud Pública de México*, 55(1), 74-80.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237.
- Chang, H., C.C., C., N.S., T., Kuo, T., Lu, R., & Huang, S. (2013). Generalized anxiety disorder, comorbid major depression and heart rate variability: a case control study in Taiwan. *Psychiatry Investigations*, 10(4), 326-335.
- Ferrel Ortega, R., Celis Barros, A., & Hernández Cantero, O. (2011). Depresión y factores sociodemográficos asociados en estudiantes universitarios de ciencias de la salud de una universidad pública. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*(27), 40-60.
- González-Olaya, H., Delgado-Rico, D., Escobar-Sánchez, M., & Cárdenas-Angelone, M. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestros de un programa colombiano de medicina. *Fundación en Educación Médica*, 17(1), 47-54.
- Guerrero-López, J., Heinze Martin, G., & Ortiz de León, S. (2013). Factores que predicen depresión en estudiantes de medicina. *Gaceta Médica de México*, 149, 598-604.
- Gutiérrez Rodas, J., Montoya Vélez, L., Toro Isaza, B., Briñón Zapata, M., Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. (1 de Junio de 2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17.
- Gutiérrez Rodas, J., Montoya Vélez, L., Toro Isaza, B., Briñón Zapata, A., Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), 7-17.
- OMS, O. M. (22 de marzo de 2018). OMS, Organización Mundial de la Salud . Depresión. (O. m. salud, Editor)
- Pereyra-Elías, R., Ocampo-Mascaró, J., Silva-Salazar, V., Vélez-Segovia, E., daCosta-Bullón, D., Toro-Polo, L., & Vicuña-Ortega, J. (2010). Prevalencia y Factores

- asociados con síntomas depresivos en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada de lima, Perú 2010. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 27(4), 520-526.
- Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
- Ramírez, D., Ojeda, D., Molinari, A., Noguera, A., Valdéz, R., Florentín, L., . . . Recalder Gilardoni, S. (2015). Evaluación del estrés autopercebido en estudiantes del área de salud. *Eureka*, 12(2), 207-217.
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárcenas, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administración*, 3(7), 11-18.
- Tortolero Low, L., & Calzolaio Cristóforo, A. (2011). Depresión en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, estado Falcón, Venezuela. *Revista de Ciencias Sociales*, 17(2), 329-340.