

Ansiedad en estudiantes universitarios de nuevo ingreso y diseño de un protocolo de intervención psicológica: estudio aplicado en la Universidad Federico Henríquez y Carvajal (UFHEC), República Dominicana

Carmen Valdez Luciano

Universidad Federico Henríquez y Carvajal (UFHEC)

República Dominicana

Resumen

La ansiedad en estudiantes universitarios constituye una problemática relevante dentro del ámbito de la salud mental en la educación superior, especialmente durante los primeros años de formación académica. El objetivo de la presente investigación fue diseñar un protocolo de intervención orientado a la reducción de la ansiedad en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la Universidad Federico Henríquez y Carvajal (UFHEC), campus San Juan–Las Matas de Farfán. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo. La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de primer ingreso, de los cuales se seleccionó una muestra de 128 estudiantes mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la evaluación de los niveles de ansiedad se utilizó la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A), instrumento clínico ampliamente utilizado para medir la severidad de los síntomas de ansiedad. Los resultados evidenciaron la presencia de síntomas de ansiedad asociados principalmente a las exigencias académicas, la presión por el rendimiento y las dificultades de adaptación al contexto universitario. A partir de estos hallazgos se elaboró un protocolo de intervención basado en estrategias cognitivo-conductuales orientadas al manejo emocional y al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento. Se concluye que la implementación de programas de apoyo psicológico dentro de las universidades puede contribuir significativamente a la reducción de los niveles de ansiedad y al fortalecimiento del bienestar psicológico de los estudiantes.

Palabras clave

Ansiedad, estudiantes universitarios, salud mental, adaptación universitaria, **intervención cognitivo-conductual**

Introducción

En los últimos años, la ansiedad en estudiantes universitarios se ha convertido en una de las problemáticas más relevantes dentro del ámbito de la salud mental en la educación superior. Diversas investigaciones han evidenciado que el ingreso a la universidad representa una etapa de transición caracterizada por múltiples cambios académicos, sociales y personales que pueden generar elevados niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes (Beiter et al., 2019; Auerbach et al., 2021).

El proceso de adaptación al contexto universitario implica enfrentar nuevas exigencias académicas, asumir mayores niveles de responsabilidad y desarrollar habilidades de autonomía personal. Cuando estos procesos no se gestionan adecuadamente, pueden surgir dificultades emocionales que afectan el rendimiento académico, la motivación y el bienestar psicológico de los estudiantes (Conley et al., 2020).

La literatura científica ha evidenciado que los estudiantes universitarios presentan niveles elevados de ansiedad durante los primeros años de formación académica, especialmente cuando enfrentan presiones relacionadas con el rendimiento académico, las expectativas familiares y los procesos de adaptación social (Pascoe et al., 2020). Estas condiciones pueden generar respuestas emocionales que afectan el desempeño académico y la estabilidad emocional de los estudiantes.

En este contexto, las universidades desempeñan un papel fundamental en la promoción de estrategias orientadas al fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes. La implementación de programas de intervención psicológica constituye una alternativa eficaz para prevenir y reducir los niveles de ansiedad presentes en la población universitaria.

Por tanto, el objetivo de la presente investigación fue diseñar un protocolo de intervención orientado a la reducción de la ansiedad en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la Universidad Federico Henríquez y Carvajal (UFHEC), campus San Juan.

Metodología

Enfoque de la investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que permitió analizar los niveles de ansiedad presentes en los estudiantes universitarios mediante la aplicación de instrumentos estructurados de medición.

Diseño de la investigación

El estudio se enmarcó dentro de un diseño no experimental, de tipo transversal y de alcance descriptivo, debido a que el fenómeno fue observado en su contexto natural sin manipulación de variables y en un único momento temporal.

Población y muestra

La población de la investigación estuvo conformada por los estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad Federico Henríquez y Carvajal (UFHEC), campus San Juan–Las Matas de Farfán, durante el período académico noviembre–diciembre de 2022. A partir de esta población se seleccionó una muestra de **128 estudiantes universitarios**, integrada por **72 mujeres y 56 hombres**, quienes participaron de manera voluntaria en el estudio. La selección de los participantes se realizó mediante un **muestreo no probabilístico por conveniencia**, considerando la disponibilidad de los estudiantes y su consentimiento para participar en la investigación. Esta muestra permitió obtener información relevante sobre los niveles de ansiedad presentes en los estudiantes durante su proceso de adaptación al entorno universitario.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la evaluación de los niveles de ansiedad se utilizó la **Escala de Ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale – HAM-A)**, instrumento clínico ampliamente utilizado para la evaluación de la severidad de los síntomas de ansiedad (Hamilton, 1959). Este instrumento clínico ampliamente utilizado para la evaluación de la severidad de los síntomas de ansiedad. La escala está compuesta por 14 ítems que evalúan manifestaciones psíquicas y somáticas de la ansiedad, permitiendo determinar el nivel de intensidad de los síntomas presentes en los participantes. Este instrumento cuenta con adecuadas propiedades psicométricas, presentando niveles satisfactorios de validez y confiabilidad en estudios clínicos y de investigación. La aplicación de la escala se realizó de manera directa a los estudiantes seleccionados, garantizando en todo momento el consentimiento voluntario de los participantes,

así como la confidencialidad y el anonimato de la información recopilada, la cual fue utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos.

Procedimiento

La aplicación de los instrumentos se realizó de manera directa a los estudiantes seleccionados. Previamente se explicó a los participantes el propósito de la investigación, garantizando la confidencialidad de la información y el uso de los datos exclusivamente con fines académicos.

Análisis de los datos

Los datos recolectados fueron organizados y analizados mediante técnicas de estadística descriptiva, utilizando tablas y gráficos que permitieron identificar la frecuencia y distribución de los niveles de ansiedad presentes en la población estudiada.

Resultados

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidenciaron la presencia de niveles de ansiedad en una proporción significativa de los estudiantes universitarios de nuevo ingreso evaluados. A partir de la aplicación de la Escala de Ansiedad de Hamilton se identificaron diferentes niveles de ansiedad entre los participantes, lo que permitió analizar la intensidad de los síntomas y su relación con el proceso de adaptación al entorno universitario.

En términos generales, una parte importante de los estudiantes presentó síntomas asociados a ansiedad leve y moderada, manifestados principalmente a través de preocupación constante, inquietud, tensión emocional y dificultades para manejar situaciones relacionadas con el ámbito académico. Estos síntomas se observaron con mayor frecuencia durante las primeras semanas del proceso de ingreso a la universidad, etapa en la que los estudiantes enfrentan nuevas exigencias académicas y sociales.

Asimismo, se identificó que algunos estudiantes presentaban síntomas somáticos relacionados con la ansiedad, tales como tensión muscular, dificultades para conciliar el sueño, fatiga y sensación de nerviosismo ante evaluaciones o actividades académicas. Estos hallazgos

reflejan que la ansiedad no solo se manifiesta a nivel emocional, sino también a través de respuestas fisiológicas que pueden afectar el bienestar general de los estudiantes.

Otro resultado relevante fue la relación observada entre la ansiedad y factores asociados al proceso de adaptación universitaria. Entre los factores más mencionados por los estudiantes se encuentran la presión por el rendimiento académico, el temor al fracaso, las expectativas familiares y las dificultades para organizar el tiempo de estudio. Estos elementos pueden incrementar la percepción de estrés académico y contribuir al desarrollo de respuestas ansiosas.

Finalmente, los resultados obtenidos permitieron identificar la necesidad de implementar estrategias de intervención orientadas al manejo de la ansiedad en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. La identificación temprana de síntomas de ansiedad constituye un elemento clave para el diseño de programas de apoyo psicológico que favorezcan la adaptación académica y el bienestar emocional de los estudiantes.

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que un número considerable de estudiantes universitarios de nuevo ingreso presenta síntomas asociados a la ansiedad durante su proceso de adaptación al entorno académico. Esta situación refleja la complejidad del proceso de transición hacia la educación superior, el cual implica cambios significativos en las dinámicas personales, sociales y académicas de los estudiantes. La ansiedad experimentada en esta etapa puede estar vinculada a la incertidumbre frente a nuevas exigencias educativas, al desarrollo de habilidades de autonomía y a la presión por cumplir expectativas académicas y familiares.

En este sentido, los hallazgos del estudio coinciden con investigaciones previas que han identificado la ansiedad como una de las dificultades emocionales más frecuentes en estudiantes universitarios, particularmente durante los primeros años de formación. Auerbach et al. (2021) señalan que los estudiantes que ingresan a la universidad experimentan altos niveles de estrés psicológico debido a los cambios asociados al nuevo entorno educativo, lo que puede generar sentimientos de inseguridad, preocupación constante y dificultades en la regulación emocional.

Otro aspecto relevante identificado en los resultados es la relación entre la ansiedad y las demandas académicas. Muchos estudiantes manifestaron preocupación por su rendimiento académico, el cumplimiento de tareas y evaluaciones, así como el temor al fracaso. Este fenómeno ha sido ampliamente documentado en la literatura científica, donde se señala que las exigencias académicas constituyen uno de los principales factores generadores de ansiedad en la población universitaria (Pascoe, Hetrick & Parker, 2020). Cuando los estudiantes perciben que sus recursos personales no son suficientes para enfrentar estas demandas, pueden desarrollar respuestas emocionales asociadas al estrés y la ansiedad.

Asimismo, los resultados del estudio sugieren que la ansiedad también se encuentra relacionada con factores de tipo social y personal, como la presión por cumplir expectativas familiares y las dificultades para adaptarse a nuevas relaciones sociales dentro del contexto universitario. La etapa universitaria implica el desarrollo de nuevas redes sociales, la construcción de identidad personal y la toma de decisiones importantes para el futuro profesional. Estas situaciones pueden generar inseguridad y preocupación en estudiantes que aún se encuentran en proceso de desarrollo de habilidades socioemocionales.

Otro elemento importante a considerar es que los estudiantes que presentan niveles elevados de ansiedad pueden experimentar dificultades en su rendimiento académico y en su capacidad de concentración. La ansiedad excesiva puede afectar procesos cognitivos fundamentales como la atención, la memoria y la toma de decisiones, lo que puede repercutir negativamente en el desempeño académico de los estudiantes. En este sentido, diversos estudios han demostrado que la ansiedad académica se encuentra asociada con un menor rendimiento académico y con mayores probabilidades de abandono universitario (Conley et al., 2020).

En relación con estos hallazgos, la literatura científica ha destacado la importancia de implementar programas de apoyo psicológico dentro de las instituciones de educación superior. Las universidades desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental estudiantil, ya que constituyen espacios donde los jóvenes enfrentan desafíos importantes en su desarrollo personal y académico. La implementación de programas de intervención orientados al manejo del estrés y la ansiedad puede contribuir significativamente al bienestar psicológico de los estudiantes.

Las intervenciones basadas en el enfoque cognitivo-conductual han demostrado ser particularmente eficaces para la reducción de síntomas de ansiedad en diferentes poblaciones. Estas intervenciones se centran en la identificación y modificación de pensamientos disfuncionales, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la regulación de respuestas emocionales frente a situaciones estresantes (Hofmann & Gómez, 2021). En el contexto universitario, este tipo de estrategias puede ayudar a los estudiantes a desarrollar recursos psicológicos que les permitan enfrentar de manera más efectiva las demandas académicas.

Finalmente, los resultados del estudio resaltan la necesidad de fortalecer las estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud mental dentro del ámbito universitario. El protocolo de intervención diseñado a partir de los hallazgos de esta investigación representa una herramienta que puede contribuir al desarrollo de programas de apoyo psicológico dirigidos a estudiantes de nuevo ingreso. La implementación de estas estrategias no solo puede reducir los niveles de ansiedad, sino también favorecer un proceso de adaptación más saludable al entorno académico.

Conclusiones

Los resultados de la presente investigación permiten concluir que la ansiedad constituye una problemática relevante en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, especialmente durante las primeras etapas del proceso de adaptación al entorno académico. La transición hacia la educación superior implica una serie de cambios en la vida de los estudiantes que pueden generar respuestas emocionales asociadas al estrés y la preocupación, particularmente cuando los estudiantes perciben que no cuentan con los recursos necesarios para enfrentar las nuevas exigencias académicas y sociales.

Asimismo, se identificó que los niveles de ansiedad presentes en los estudiantes se encuentran asociados principalmente a factores relacionados con la presión académica, el temor al fracaso y las expectativas familiares. Estos factores influyen significativamente en el bienestar emocional de los estudiantes y pueden afectar su rendimiento académico, su motivación y su capacidad para adaptarse de manera adecuada al contexto universitario.

Otro aspecto relevante identificado en la investigación es que la ansiedad puede influir negativamente en el desempeño académico de los estudiantes, afectando procesos cognitivos como la concentración, la memoria y la toma de decisiones. Cuando estos niveles de ansiedad no son abordados de manera adecuada, pueden generar consecuencias que impactan tanto en el rendimiento académico como en la permanencia de los estudiantes dentro del sistema educativo.

En este sentido, la elaboración de un protocolo de intervención orientado al manejo de la ansiedad constituye una estrategia importante para fortalecer el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Las intervenciones basadas en estrategias de regulación emocional, manejo del estrés y desarrollo de habilidades de afrontamiento pueden contribuir significativamente a mejorar la adaptación académica y emocional de los estudiantes.

Finalmente, se concluye que las instituciones de educación superior deben asumir un papel activo en la promoción de la salud mental estudiantil, implementando programas de apoyo psicológico dirigidos a estudiantes de nuevo ingreso. Estas iniciativas pueden contribuir no solo a la reducción de los niveles de ansiedad, sino también al fortalecimiento del desarrollo personal, académico y profesional de los estudiantes.

Referencias

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., & Kessler, R. C. (2021). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 130*(3), 231–245.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2019). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96.
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2020). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *Journal of American College Health, 68*(2), 196–206.

Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55.

Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2021). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(2), 187–201.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.